

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní program: Tělesná výchova a sport
(kombinace) (tělesná výchova – český jazyk)

**PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA JAKO MOTIVAČNÍ PRVEK
VEDOUcí KE ZVÝŠENí EFEKTIVITY VE VYUČOVÁNí
GYMNASTIKY VE ŠKOLNí TĚLESNÉ VÝCHOVĚ**
**THE HURDLE TRAIL LIKE A MOTIVATION ELEMENT
WHICH DIRECT TO INCREASE OF THE EFFECTIVENESS
IN TEACHING THE GYMNASTICS IN SCHOOL PE**

Bakalářská práce: 10-FP-KTV-20

Autor:
Helena ŠRYTROVÁ

Podpis:

.....

Adresa:
Sobákov 23
463 43, Český Dub

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Vrchovecká

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
41	7 981	7	1	17	49

V Liberci dne: 26. 7. 2010

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom(a) povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce.

V Liberci dne: 26. 7. 2010

Helena Šrytrová

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Pavlíně Vrchovské za podnětné rady, usměrnění a trpělivé zasvěcování do tajů tvorby bakalářské práce.

Překážková dráha jako motivační prvek vedoucí ke zvýšení efektivity ve vyučování gymnastiky ve školní tělesné výchově

Anotace

Bakalářská práce podává přehled o problematice překážkových drah a jejich zařazení do školní tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ. V současné době nejsou překážkové dráhy příliš využívány a to i přes to, že skýtají velký potenciál. Hlavním cílem práce bylo sestavit zásobník různě zaměřených překážkových drah podložených teoretickými informacemi. Dílčími cíli bylo shrnutí dostupných teoretických informací k problematice překážkových drah, jejich přehledné uspořádání a zpracování krátké ankety. Práce obsahuje kapitoly o historii tělesné výchovy, současné podobě školní tělesné výchovy, překážkových drahách a jejich metodice, vyhodnocení ankety a vlastní zásobník drah. Vlastní přínos práce je ve vytvoření zásobníku překážkových drah, které rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti a učí cvičence vzájemné spolupráci a důvěře.

Klíčová slova: překážková dráha, pohybové schopnosti a dovednosti, tělocvičné nářadí, netradiční náčiní

The hurdle trail like a motivation element which direct to increase of the effectiveness in teaching the gymnastics in school PE

Summary

Final Project gives survey about hurdle trails and their insert into a school PE for children of age 11 to 15 years. At present hurdle trails aren't used a lot in school PE although there is hidden a big potential at hurdle trails. The main aim of the final project was to create the collection of different hurdle trails which are scriptural by theoretical informations. Partial aims were summary of reasonable theoretical informations which relate to hurdle trails and order them well-arrange. The last partial aim was working up the short public inquiry. Final project consists of chapters about history of physical training, present form of school PE, about hurdle trails and their methodics, evaluation of public inquiry and own collection of hurdle trails. The contribution of the final project is to create the collection of hurdle trails which develop motoric abilities and skills. These hurdle trails teach pupils cooperation and trust too.

Key words: the hurdle trail, motoric abilities and skills, gymnastic apparatus, untraditional apparatus

Die Hindernisbahn als Motivationselement führend zur höherer Effektivität in Gymnastikstunden beim Schulsportunterricht

Zusammenfassung

Die Bachelorarbeit bietet die Übersicht über die Hindernisbahnproblematik und ihre Einleitung in den Schulsportunterricht für die Kinder im Alter von 11 bis 15 Jahren. Zurzeit werden die Hindernisbahnen nicht so oft genutzt, obwohl sie das starke Potential bieten. Das Hauptziel dieser Arbeit war die Magazinzusammenstellung unterschiedlich gerichteten Hindernisbahnen auf Grund der theoretischen Informationen. Zu den Teilzielen gehörten die Zusammenfassung der zugänglichen theoretischen Informationen zu der Hindernisbahnproblematik, ihre übersichtliche Zusammenfassung und die Verarbeitung kurzer Umfrage. Die Arbeit beinhaltet die Kapitel über die Geschichte des Sportunterrichtes, über gegenwärtige Form des Sportunterrichtes, über Hindernisbahnen und ihres Verfahren, Umfrageauswerten und eigenes Hindernisbahnmagazin. Der Beitrag dieser Arbeit ist in Magazinzusammenstellung der Hindernisbahnen mit unterschiedlicher Orientierung, die die Bewegungsfähigkeit und -fertigkeit entwickeln und lernt die Turner gegenseitiges Vertrauen und Zusammenarbeit.

Schlüsselwörter: Hindernisbahn, Bewegungsfähigkeit, Bewegungsfertigkeit, Turngeräte, nichttraditionelle Turngeräte

Obsah

ÚVOD	9
1 CÍLE PRÁCE.....	10
1.1 HLAVNÍ CÍL.....	10
1.2 DÍLČÍ CÍLE	10
2 HISTORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY	11
3 ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA	16
3.1 SOUČASNÁ ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	16
3.2 GYMNASTIKA	16
3.3 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA	18
3.4 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	20
3.5 MOTORICKÉ SCHOPNOSTI	21
4 PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY	22
4.1 OBECNÉ ZÁSADY	22
4.2 TĚLOCVIČNÉ NÁŘADÍ.....	23
4.3 TĚLOCVIČNÉ NÁČINÍ.....	24
5 METODIKA	25
5.1 CHARAKTERISTIKA ZÁSOBNÍKU DRAH	25
5.2 ANKETA.....	30
5.3 VÝSLEDKY ANKETY	30
5.3.1 ŽÁCI	31
5.3.2 UČITELÉ	35
6 ZÁVĚR	38
7 SEZNAM LITERATURY	40
8 PŘÍLOHY	42

Úvod

K výběru tématu pro bakalářskou práci mne inspirovala zkušenost s vedením zájmového kroužku gymnastiky a pohybových her. Zároveň jsem si vedením dětí v kroužku splnila povinnou pedagogickou praxi ve druhém ročníku FP TUL.

Pohyb obecně je velmi důležitou složkou života. Pohybovat se znamená žít. I když v průběhu života aktivního pohybu spíše ubývá, zejména v dětském věku a v období dospívání je pohyb velmi důležitý a z hlediska správného vývoje dítěte má nezastupitelnou funkci. V mladším dětském věku je pohyb většinou spojen s pohybovou hrou. Při té dochází u dítěte k latentnímu učení. Dále se dítě jejím prostřednictvím učí například přijímat různé sociální role a pravidla hry.

Důležitým a také nesnadným úkolem učitelů školní tělesné výchovy je, aby děti zejména v období staršího školního věku pohyb stále bavil. Plošně vyučovaná školní tělesná výchova nemusí vyhovovat bez rozdílu všem dětem. Proto je třeba střídat různé činnosti, stále je obměňovat a také přinášet do výuky činnosti nové. Dalším z prostředků vedoucím ke zvýšení atraktivity a oblíbenosti pohybových činností je netradiční využívání různých druhů nářadí a náčiní při hrách a také jejich využití například při stavbě překážkových drah.

Při plnění pedagogické praxe jsem v několika hodinách kromě klasického cvičení na nářadí postavila také kratší překážkové dráhy. Děti si je oblíbily a dráhy se staly pravidelnou součástí mých hodin. To mne inspirovalo k sestavení souboru překážkových drah v rámci mé bakalářské práce. Protože jsem viděla reálné podmínky ve škole, kde jsem kroužek vedla, snažila jsem se dráhy sestavit tak, aby část z nich byla dobře použitelná i pro školy, které moderní vybavení nemají nebo jen ve velmi omezené míře. Při stavbě drah jsem využila klasické tělocvičné nářadí, které je přítomné v každé školní tělocvičně. Dále jsem využila i různé druhy netradičního náčiní. Cílem drah je rozvoj pohybových schopností a dovedností potřebných pro gymnastiku ve školní tělesné výchově a podpora spolupráce ve dvojici či skupině.

Překážkové dráhy jsou dobře využitelné také při motivaci žáků k vyšším výkonům. Zajímavá překážková dráha s netradičními úkoly a překážkami může motivovat žáky k podání co nejlepšího výkonu.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo vytvoření zásobníku různě zaměřených překážkových drah pro gymnastiku s využitím stávajícího i netradičního nářadí a náčiní v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základní školy.

1.2 Dílčí cíle

1. Shrnutí dostupných teoretických informací týkajících se problematiky překážkových drah a předložení vybraných drah k vyzkoušení žákům 2. stupně základní školy.
2. Vytvoření a zpracování krátké ankety.
3. Vytvoření zásobníku překážkových drah.
4. Shrnutí závěrů ankety.
5. Doporučení pro praxi.

2 Historie tělesné výchovy

Na školách v českých zemích je tělesná výchova součástí výuky již téměř půl druhého století. Podněty pro její vznik a vymezení cílů školní tělesné výchovy jsou ale mnohem starší. Teprve pozvolna se utvářely představy o tom, co je ideální pro výchovu člověka a tělesná výchova se postupně začleňovala do systémů výchovy. Velký vliv na toto začleňování měl zejména rozvoj přírodních a sociálních věd, filosofie, antropologie a ostatních věd v 19. století. Výchova jedince se stává sociálně intencionální, tedy záměrná (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2000).

V **období antiky** byla péče o tělesný rozvoj velmi důležitá. Zde také vznikla myšlenka kalokagathie, což znamená harmonii tělesné a duševní krásy a dobroty, ctnosti a statečnosti, neboli ideál tělesné i duševní dokonalosti. Význam tělesných cvičení pro výchovu a vývoj člověka podpořili také známí antičtí filosofové Platón a Aristoteles, učitel Quintilianus a lékař Galenos. K tělesnému rozvoji se používala gymnastika, atletika, hry a tanec. **Ve středověku** byla péče o tělo a tělesný rozvoj potlačena především vlivem církve, která nabyla velkou moc. V církevně orientované výchově byl požadován ideál „světce – askety“. Jedinou výjimkou byla výchova rytířů církevních řádů. V osnovách jejich výchovy byl také rozvoj „sedmi rytířských ctností“. Mezi rytířské ctnosti patřila: jízda na koni, plavání, střelba z luku, šerm, lov, hra v šachy a veršování a později také tanec. **Renesance** navazovala na harmonickou antickou výchovu, která byla nyní individuální. Důležitou součástí výchovy byla i tělesná cvičení, hlavně pohybové hry. Do vzdělávacích osnov zařadil španělský humanista L. Vivese (1492-1540) předmět „Tělocvik a hry“, který obsahoval hlavně soutěže v běhu a hry s míčem. Díky Vivesovi se tělesná cvičení dostala do programu jezuitských škol, což byly nejčastější vzdělávací instituce. V Německých zemích věnovali pozornost tělesnému cvičení M. Luther (1483-1546) a U. Zwingli (1484-1531). Pozitivně viděl tělesnou výchovu mládeže také J. A. Komenský (1592-1670). Vycházel z přirozené potřeby pohybu dětí a vytvořil tělesná cvičení také pro děti předškolního věku. Zejména v 19. století se jeho pojetí školní tělesné výchovy stalo důležitým principem, z něhož vycházeli čeští pedagogové (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2000).

Díky rozmachu výroby, objevným cestám, námořním expanzím a mnoha dalším aspektům vznikaly také nové nároky na vzdělání a tělesný rozvoj člověka. Nejvýznamnějšími osobnostmi období **průmyslové revoluce** jsou J. J. Rousseau (1712-1778) a J. Locke (1632-1704). John Locke ve svém díle *Několik myšlenek o výchově* klade důraz na tělesnou výchovu ve výchově „anglického gentlemana“. Uvádí šerm, zápas, tanec, otužování a překonávání překážek. Na tělesnou výchovu má podle něho navazovat výchova rozumová. Francouzský filozof Jean Jaques Roussau předkládá ve svém díle *Emil, čili o výchově* plán individuální výchovy. Doporučuje pohyb na čerstvém vzduchu, například plavání, lezení, skoky, šplh. **Filantropismus** znamená v doslovném překladu lidumilství. Školu s přirozenou výchovou tzv. Philantropium založil v Německu J. B. Basedow (1723-1790). V učebním plánu této školy byly tři hodiny denně vyhrazené pro tělesnou výchovu a rekreaci. Pokračovatel J. B. Basedowa byl Ch. G. Salzmann (1744-1811). Do tělesné výchovy, která se provozovala na Philantropiu, přidal cvičení přímivá, cviky obratnosti na zemi a běh se švihadlem. První metodickou publikaci o tělesné výchově dětí a mládeže *Gymnastik für die Jugend* (1793) sepsal německý pedagog Ch. Guts-Muths (1759-1839). Podal v ní také přehled již známých cviků a upřesnil dva základní úkoly, které má plnit školní tělesná výchova: zdravotní a výchovný. Při cvičení kladl důraz na správné držení těla a přiměřenou zátěž dětí. Také navrhl strukturu jednotky tělesné výchovy. Ta má obsahovat tři části: rozcvičení, zatížení a na závěr uklidnění. Zároveň je autorem návrhu prvních osnov školní tělesné výchovy. Švýcarský pedagog J. H. Pestalozzi (1774-1825) je původce myšlenky výchova pro všechny. V jeho osnovách tělesné výchovy musí žáci zvládnout tzv. abecedu přirozených pohybů, což jsou běhy, skoky, zápas, přetahy, překonávání překážek. **Herbartismus** je směr pojmenovaný podle J. F. Herbarta (1776-1841). Tělesnou výchovu Herbart nepovažoval za dovednost, která by se měla podle školních osnov rozvíjet. Na mnoha školách se tedy začala tělesná výchova vyučovat pouze jako nepovinný předmět. V Německu se Jahn, Eiselenův nářaďový tělocvik podřídil podmínkám škol tak, že snížil vysoké nároky na silové schopnosti a byl vytvořen také systém cvičení pro dívky. V severských zemích se zase uplatnil systém otce a syna Lingových. Ve většině evropských zemí preferovala školní tělesná výchova zejména

zdatnost a uplatnění národních principů. Ve druhé polovině 19. století se školní systémy v evropských zemích vyvíjejí velmi různě (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2000).

Tereziánské a josefínské reformy na konci 18. století vedly k uvolnění společenské a kulturní atmosféry v habsburské říši. Po pádu Bachova absolutismu v roce 1959 došlo k uvolnění národnostního i politického útlaku, což se výrazně projevilo v zakládání různých spolků. Například v roce 1862 byla založena Tělocvičná jednota pražská (KÖSSL aj., 1994).

Tělesná výchova byla v českých zemích vyučována jako nepovinný předmět již v roce 1813. Později F. Čupr (1821-1882) teoreticky zdůvodnil a obhájil, proč je dobré zavést tělesnou výchovu jako povinný předmět do škol. Oceňoval hlavně pozitivní estetické hledisko. České země se postupně připravovaly na zavedení školní tělesné výchovy za přispění K. Amerlinga (1807-1884) a J. E. Purkyně (1787-1869). První tělocvičný ústav u nás založil R. Stephany roku 1834 a již o osm let později se na tomto ústavu učil tělocvik podle Jahna. Adolf Spiess (1810-1858) jako první vytvořil osnovy školního tělocviku pro děvčata. Po reformě školství byl v roce 1869 zákonem zaveden **tělocvik jako povinný předmět** na obecných školách a školách pro budoucí pedagogy. O rok později byly školním a vyučovacím řádem zavedeny osnovy a zároveň byly vymezeny tři okruhy učiva: cvičení pořadová, prostná a nářad'ová. Tělesná výchova se vyučovala dva bloky týdně. Tvůrci prvních osnov jsou A. Spiess a A. Maul (1828-1907). Školní tělesná výchova měla za cíl rozvíjet hlavně sílu, obratnost, odvahu a také sebedůvěru. U dívek se také začal požadovat smysl pro estetický pohyb, sílu a odvahu. Nově byly také zařazeny nepovinné hry (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2000).

Školní tělesná výchova byla po vzniku Československé republiky zejména ovlivněna národními tradicemi spolkového tělocviku sokolského. Jeho základ tvořila **Tyršova soustava**. Tato soustava byla doplněna o sporty v přírodě a sezónní cvičení (plavání, sáňkování, lyžování). Osnovy tvořily pro učitele tělesné výchovy jakýsi zásobník, z něhož vyučující čerpali činnosti, které byly pro určitou dobu vyhovující. Tyrš byl především velký tělovýchovný odborník. V roce 1882 se zejména jeho zásluhou konal I. Sokolský slet. Tak zde vznikla ojedinělá tradice hromadných tělovýchovných vystoupení. Základy jeho teoretické práce obsahuje dílo *Základové tělocviku*. Tyrš dělí tělesná cvičení do čtyř skupin: 1) cvičení bez nářadí 2) cvičení

nářad'ová 3) cvičení skupinová 4) cvičení úpolová. Pod jeho vedením vznikly například základy sportovní gymnastiky, atletiky, turistiky (KÖSSL aj., 1994).

Novorakouská tzv. přirozená metoda patří k pedocentrickým pedagogickým metodám, pro které je charakteristické, že podřizují cíle výchovy zájmům dítěte a kde učitel zajišťuje optimální rozvoj dítěte. Novorakouská škola zdůrazňovala širší uplatnění zdravotních cílů cvičení a metodičnost ve vyučovacích postupech učitele tělesné výchovy. V hodinách tělesné výchovy převládala cvičení přirozená a důraz se kladl na efektivitu hodiny. Za druhé světové války se školní tělesná výchova z původních dvou hodin týdně zdvojnásobila na čtyři hodiny týdně a byl zdůrazňován hlavně branný obsah cvičení (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2000).

Československá tělesná kultura byla po 2. světové válce pod značným vlivem komunistického režimu. V roce 1945 proběhlo sjednocení všech tělovýchovných a sportovních organizací do Tělovýchovného svazu Sokola. Výrazná byla změna orientace školní tělesné výchovy. Na základě toho byly formulovány tři hlavní cíle a úkoly školní tělesné výchovy: zdravotní, vzdělávací a výchovný. Také se prosazovaly tendence směrem ke sportovnímu zaměření. V osnovách vznikla i možnost specializovaného vyučování - sportovní specializace. V roce 1948 je konečně zavedena tělesná výchova jako povinný vyučovací předmět na všech typech škol. Stejně jako nyní se od šesté třídy žáci dělí na chlapce a dívky zvlášť. Vysoké školy pedagogické, kde bylo možné vzdělávání budoucích učitelů tělesné výchovy pro střední školy, se začaly zřizovat od roku 1954. O rok dříve byl založen Institut tělesné výchovy a sportu a tělesná výchova se stala součástí i vysokoškolských osnov. Žáky čekala v hodinách tělesné výchovy nejen gymnastika, atletika a hry, ale také teoretické poznatky z tělesné kultury. Cílem úpravy tzv. Jednotných osnov tělesné výchovy pro chlapce a dívky od 6-19 let v 70. letech byla snaha vzájemně propojit povinnou školní tělesnou výchovu a zájmovou tělovýchovnou činnost. Učivo bylo rozděleno do tří stupňů: základní (povinná školní tělesná výchova), rozšiřující (tělovýchovné jednoty), výkonnostní sport mládeže. V 80. letech se rozvíjí trend sportu ve sportovních klubech. Hojně jsou také zakládány sportovní třídy a školy pro talentovanou mládež. Školní tělesná výchova se začíná více než na výkon obracet k prožitku z pohybu, socializaci a utváření pozitivních postojů k pohybové činnosti. Po přelomovém roce 1989 dochází k mnoha velkým

změnám v celém školství. Liberalizace klade nové nároky na učitele tělesné výchovy např. příprava obsahu vyučování, zajištění optimálního rozsahu. Počet povinných hodin tělesné výchovy zůstává na 2-3 vyučovacích blocích týdně. Častá je také forma tzv. soustředěného vyučování např. lyžařské kurzy, sportovní tábory jako náhrada za třetí vyučovací hodinu. Také v organizační struktuře tělesné výchovy a sportu probíhá mnoho změn. Vzniká mnoho nových organizací, například: Asociace sportu pro všechny, Asociace tělovýchovných jednot. Na řízení české tělovýchovy se podílí: Český olympijský výbor, ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, Český svaz tělesné výchovy, Česká obec sokolská atd (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2000; KÖSSL, 1994).

3 Školní tělesná výchova

3.1 Současná školní tělesná výchova

Tělesná výchova je součástí povinného vzdělávání. Dříve používané jednotné učební osnovy nahradil v roce 2007 Rámcový vzdělávací program (RVP). Jedná se o základní dokument, který vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a který například stanovuje předměty a jejich minimální hodinovou dotaci. Na základě Rámcového vzdělávacího programu si jednotlivé školy vypracují svůj vlastní Školní vzdělávací program, který je pro ně závazný. To umožňuje učitelům určitou volnost ve výběru činností. Každý učitel si tak může upravit hodinovou dotaci jednotlivých činností podle své osobní preference, ale nikoli na úkor žáků (RVP, 2005).

Cíle základního vzdělávání jsou shrnuty do utváření a rozvoje tzv. klíčových kompetencí, které se vzájemně prolínají a tvoří základ všeobecného vzdělání. Rámcový vzdělávací program obsahuje devět vzdělávacích oblastí. Jedna z nich nese název Člověk a zdraví a zahrnuje společně s tělesnou výchovou také výchovu ke zdraví. Účelem tělesné výchovy je poznání vlastních pohybových možností, zájmů a účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost a duševní pohodu. Tělesná výchova na druhém stupni základní školy se zabývá například: významem pohybu pro zdraví, prevencí a korekcí jednostranného zatížení a svalových dysbalancí a rozvojem zdravotně orientované zdatnosti. Dalšími tématy jsou tělocvičné názvosloví, současnost a historie sportu nebo měření výkonu a posuzování pohybových dovedností. Rámcový vzdělávací program uvádí, že náplní gymnastiky na druhém stupni základní školy má být akrobacie, přeskoky a cvičení s náčiním a na nářadí. Náplní pohybových her potom různě zaměřené hry, využití netradičního náčiní i netradičních aktivit (RVP, 2005).

3.2 Gymnastika

Termín gymnastika pochází z řečtiny. Skládá se ze dvou slov: *gymnos* znamená v překladu nahý a *gymnazein* cvičit. Ve starém Řecku byla gymnastika vnímána jako všestranně kultivující systém a způsob péče o tělo. Jeden z nejvýznamnějších řeckých

filozofů, Platón, zastával názor, že lékař nastupuje až tam, kde již gymnastika nestačí. Gymnastika naplňovala ideál kalokagáthia, který vyjadřuje naprostý soulad a vyváženost tělesné i duševní krásy a ctnosti. Ideál kalokagáthie vystihuje také spojení v zdravém těle zdravý duch (KRIŠTOFIČ, 2004).

Současné pojetí gymnastiky má své kořeny až v několika evropských tělocvičných systémech z 18. a 19. století, zejména německý turnerský systém nářadového tělocviku, švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky, francouzská přirozená metoda a systém tělesných cvičení dr. M. Tyrše (KUBIČKA, 1993).

V širším pojetí se gymnastikou rozumí „otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“ jak uvádí KRIŠTOFIČ a kol. (2005, s.7). Obsah pojmu gymnastika prošel mnoha změnami. Postupně vzniklo velké množství samostatných sportovních činností, které mají svůj původ právě v gymnastice. Sjednocujícími prvky činností, které patří pod pojem gymnastika je rozvoj koordinačních schopností a estetické působení, prožívání a vnímání (KUBIČKA, 1993).

Gymnastika patří ke skupině sportů technicko-estetických. Pro podání určitého výkonu je v gymnastice nejdůležitější proces motorického učení a osvojování stále nových pohybových činností. Výkon je určován podmínkami biomechanickými, bioenergetickými, psychologickými a estetickými. Podle stanovených pravidel a posuzovacích škál je gymnastický výkon všech úrovní kvalitativně posuzován. Gymnastická cvičení cíleně a komplexně působí na pohybový aparát člověka. Jejich význam je nejen formativní a kondiční, ale také zdravotní. Gymnastická cvičení provozují lidé různého věku, nadání a výkonnosti. Je také velmi přínosná pro lidi s oslabeným pohybovým aparátem. Gymnastika je sport převážně individuální povahy. Nesporné jsou i její výchovné hodnoty a podpora sebeovládání, odvahy, přátelství v důsledku náročného motorického učení (KUBIČKA, 1993).

Tabulka 1 - Dělení gymnastiky (Zítko, Skopová, 2008)

GYMNASTIKA				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Pořadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
S náčiním	Cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
Na nářadí	tanec			Aerobik fitness
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

3.3 Zážitková pedagogika

Myšlenky zážitkové pedagogiky se rychle rozvíjí a šíří, ale přesto stále není zážitková pedagogika vyčleněna jako samostatná pedagogická disciplína na rozdíl například od pedagogiky volného času nebo mimoškolní výchovy, ke kterým má zážitková pedagogika poměrně blízko (JIRÁSEK, 2004).

Pedagogický slovník definuje výchovu prožitkem (z anglického adventure education) jako programy s obsahem fyzicky náročné činnosti, která je spojená s určitým rizikem. Tyto programy se odehrávají v přírodě, v městském prostředí i v tělocvičně. Jejich cílem je rozvoj sebepojetí, sociálních vztahů a vztahů k životnímu prostředí. Důležitou složkou je nejen fyzický výkon, ale také sebereflexe, sociální působení a pozorování prostředí (PRŮHA aj., 2003).

Výchova dobrodružstvím je představována jako vztah k určitým aktivitám, které jsou pro člověka subjektivní výzvou. Prožitek je charakterizován jako komplexní, nedefinovatelný, verbálně nepřenosný, jedinečný. Je intencionálně zaměřený. To znamená, že není možné ho oddělit od svého „obsahu“. Mezi jedincem, který určitou událost prožil a danou událostí je sounáležitost (JIRÁSEK, 2004).

Míra rizika a dobrodružství je u každého člověka velmi individuální a záleží na jeho schopnostech a zkušenostech. I přes určité nebezpečí jsou dobrodružné aktivity stále více oblíbené. Pomáhají mladým lidem nalézt vlastní cestu, zvyšovat sebevědomí z dobře vykonaného úkolu nebo ze spolupráce ve skupině. Je podporována schopnost hledat nové vztahy a možnosti a využívat nejen známých cest k řešení zadaných úkolů, ale také nalézat cesty vlastní nebo se na vymýšlení nových cest podílet v rámci skupiny (NEUMAN, 2005).

V roce 1975 předložil americký psycholog maďarského původu M. Csikszentmihalyi svoji teorii „flow“. Tento pojem vyjadřuje stav člověka, který je natolik pohlcen určitou činností, že nevnímá čas a jeho vědomí a jednání splývá. Jedná se o činnost dobrovolnou, ve které má stejnou váhu prožitek jako dosažený cíl. Jako důvody největšího uspokojení člověka zde uvádí „radost z prožitku“ a „aktivitu samu“ (ZIMMEROVÁ, 2001).

Pozitiva dobrodružných programů v tělocvičně lze vidět hlavně v tom, že vedou děti ke spolupráci a společnému řešení problémů. Přispívá ke zvýšení sebevědomí žáků může u každého z nich pocit důležitosti. Má-li každý žák možnost pocítit úspěch, je to velká motivace také pro žáky, kteří nemají příliš dobrý vztah k pohybové aktivitě a většina hodin tělesné výchovy jim přináší jen útrapy. Dobrodružné programy podporují a vzájemně propojují oblast psychiky s oblastí motoriky. Předpokladem pro dobré

fungování dobrodružných aktivit je zvládnutí zpětného hodnocení (reflexe) a podpora principů „fair play“ (NEUMAN, 2005).

Pohyb je velmi široký a obsáhlý pojem. V souvislosti s člověkem je pohyb především základ bytí člověka, jeho primární potřeba. O pohyb člověka se stará pohybový aparát. Ten má dvě složky: pasivní (kostra) a aktivní (svaly). Pohyb zajišťuje člověku komunikaci s okolním světem a získání nových zkušeností. Dítě potřebuje pohyb k prozkoumávání svého nejbližšího okolí, materiálního i sociálního. Při provádění pohybu se zvyšuje hladina jednoho z opioidních peptidů, beta-endorfinu, který produkuje centrální nervová soustava. Zvýšená hladina tohoto hormonu vyvolává u člověka příjemné pocity, zvyšuje pocit sebedůvěry a snižuje pocit strachu (ZIMMEROVÁ, 2001).

Pohybem je ovlivněn správný vývoj tělesně-motorických schopností dětí a mládeže a také je utvářen jejich postoj k vlastnímu tělu, vnímání sebe sama. Je důležité, aby náročnost pohybových aktivit byla pro děti na určité úměrné úrovni. To znamená, že pohybové úkoly nemají být příliš obtížné, aby nebudily strach a nechuť, ale zároveň ani příliš jednoduché, aby nepodceňovaly a motivovaly děti k vyvinutí určitého úsilí pro jejich překonání (ZIMMEROVÁ, 2001).

3.4 Starší školní věk

Toto období vývoje jedince je v literatuře uváděno jako období mezi jedenáctým a patnáctým rokem dítěte. Český psycholog Pavel Říčan napsal, že je to z celého života nejdramatičtější a biodromálně nejzajímavější období. Je charakteristické velkým množstvím biologických a psychických změn. Individuální tempo těchto změn je způsobené činností endokrinních žláz a různě velkého množství hormonů v nich. Toto období je možné dále rozdělit na období prepubescence (do 13. roku) a pubescence (končí cca v 15. roce) (ŘÍČAN, 1990).

Růst a vývoj v tomto období ještě není ukončen. Pohybový luxus (charakteristický pro období mladšího školního věku) v prvním období staršího školního věku ustupuje, vytrácí se roztěkanost a začíná převládat ekonomičnost, přesnost a účelnost jednotlivých

pohybů. Rychlé chápání a schopnost učit se stále novým pohybovým dovednostem je pro toto období charakteristická (PERIČ, 2004).

3.5 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou určité biologické vlastnosti organismu, jejichž kooperace zajišťuje zvládnutí určité skupiny pohybových úkolů. Mezi motorické schopnosti patří schopnosti silové, rychlostní, obratnostní (koordinační) a vytrvalostní. V období pubescence procházejí motorické schopnosti velkými změnami (HÁJEK, 2001).

Síla je definována jako: „Schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí“ (CHOUTKA, DOVALIL, 1991, s. 49).

Rychlost je definována jako: „Schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost v daných podmínkách co nejrychleji. Jde o činnost maximální intenzity, vyžadující vysokou koncentraci volního úsilí“ (CHOUTKA, DOVALIL, 1991, s. 73).

Obratnost je definována jako: „Schopnost řešit rychle a účelně pohybové úkoly různého stupně složitosti“ (CHOUTKA, DOVALIL, 1991, s. 110). Struktura obratnostních schopností se skládá ze sedmi relativně samostatných schopností: schopnost spojování pohybových prvků, schopnost orientace, diferenciacie, přizpůsobování pohybového jednání, reakce, rovnováhy a dodržování rytmu (CHOUTKA, 1991).

Vytrvalost je definována jako: „Schopnost k dlouhotrvající pohybové činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (CHOUTKA, DOVALIL, 1991, s. 89).

4 Překážkové dráhy

4.1 Obecné zásady

Tvorba překážkových drah v tělocvičně není novinkou. Používají se i v řadě sportovních organizací. Překážkovou dráhu tvoří různé druhy náradí a náčiní, které se překonává libovolně, nebo v přesně určeném pořadí překážek a stanoveným způsobem. Překážkové dráhy by měly být snadno upravitelné (variabilní) například pro jedince, pro něž je stávající překážka příliš obtížná. Pro tyto případy by měla být možnost pokračovat náhradním způsobem (lehčí variantou téže překážky), který je přijatelný. V dobře postavených překážkových drahách se spojuje zábava s rozvojem pohybových dovedností. Překážkové dráhy lze zařadit do hlavní části hodiny, která má za cíl například rozvoj vytrvalosti a obratnosti. Také je možné s nimi zakončit cvičební hodinu a při určitém způsobu organizace může mít překážková dráha i relaxační charakter (NEUMAN, 2005).

Způsob překonávání překážkové dráhy může být individuální nebo kolektivní. Při individuálním způsobu překonávání má dráha charakter závodu. Výhodou zde je, že takto lze dráhu použít v kontrolní cvičební jednotce a porovnávat několik dosažených časů každého cvičence z různých období a tím sledovat jeho zlepšení. Nevýhodou individuálního způsobu překonávání dráhy je nevytíženost ostatních cvičenců. Naopak při hromadném zdolávání překážkové dráhy je hlavní důraz kladen na prožitek cvičenců a radost z pohybu. Překážkovou dráhu zdolávají cvičenci společně. Mohou si radit, pomáhat a vymýšlet nové, netradiční způsoby překonání překážek. Tempo si cvičenci řídí sami. Vedle individuálního a kolektivního způsobu existuje ještě závodivé hromadné zdolávání překážkové dráhy. Cvičenci jsou zde rozděleni do dvou (čtyř) družstev, která jsou rozmístěna v rozích tělocvičny. Je přesně stanoven způsob překonávání jednotlivých překážek a členové družstva se v průběhu překonávání překážek mohou předbíhat. Úkolem družstev je co nejrychleji projít překážkovou dráhu (ZÍTKO, 2005).

Každá překážková dráha je vždy stavěna pro konkrétní skupinu v určitém věku (mladší školní věk, starší školní věk) a na určité úrovni zdatnosti. Pokud má být dráha

použita pro jinou skupinu, je nutné ji přizpůsobit a náležitě upravit (například stanovit jiný -jednodušší/složitější způsob jejího překonávání). Překážkové dráhy mohou být monotematické, tedy zaměřené na rozvoj konkrétní schopnosti nebo dovednosti. Například překážková dráha sestavená z laviček a kladinek zaměřená na rozvoj rovnováhy. Nebo mohou být smíšené. Ve smíšených drahách se kombinuje větší množství činností, které jsou různě zaměřeny. Dráha by neměla být příliš jednoduchá, ale také se jí děti nesmí bát. Měla by být odpovídajícím způsobem náročná pro danou věkovou skupinu. Vyučující by také měl brát v úvahu čas, který mu z hodiny zabere sestavení a úklid překážkové dráhy a prostor (velikost tělocvičny), který má k dispozici. Z dráhy lze také snadno udělat atrakci, na kterou se přijdou podívat i diváci (ZÍTKO, 2005).

Z hlediska zajištění bezpečnosti jsou překážkové dráhy o něco komplikovanější než běžné cvičení v tělocvičně, a proto je nutné přesně formulovat a dodržovat pravidla bezpečnosti. Do překážkových drah vyučující zařazuje pouze takové dovednosti, které jsou pro cvičence již známé a které cvičenci ovládají. Jednotlivá stanoviště překážkové dráhy by se měla navzájem kompenzovat, to znamená, že by neměly za sebou následovat stejně zaměřené překážky, pokud se záměrně nejedná o monotematicky zaměřenou dráhu. Překážky by měly být stabilní, bezpečně zajištěné proti náhlému pádu a podle potřeby bezpečně podložené žíněnkami. Mezi několika základními pravidly, která je třeba dodržovat patří předcházení riziku, odborná způsobilost vyučujícího, bezpečné nářadí, náčiní i oblečení, povinnost dbát na vlastní bezpečnost i na bezpečnost účastníků. Všeobecná prohlídka u všech druhů nářadí a zařízení probíhá zpravidla jednou za rok. Odborně technická kontrola, kterou provede odborný podnik pro opravu tělocvičného nářadí a zařízení se provádí jednou za tři roky. Vadné nářadí je nutné opravit nebo vyměnit, aby nedošlo k úrazu (NEUMAN, 2005; ZÍTKO, 2005).

4.2 Tělocvičné nářadí

Tělocvična je vybavena různými druhy nářadí, které slouží především k provádění mnoha cviků a cvičení. Nářadí má své technické normy, kde jsou popsány bezpečnostní a funkční požadavky. Při netradičním využití lze jednotlivé nářadí použít například jako překážky. V této práci je využito klasické tělocvičné nářadí, které pochází ze švédského

a turnerského tělocvičného systému. Například švédská lavička, žebřiny, švédská bedna, šplhadla, kůň, koza, hrazda, bradla, kruhy, kladina. (NEUMAN, 2005).

4.3 Tělocvičné náčiní

Nejznámějšími druhy klasického tělocvičného náčiní jsou zejména medicimbaly, švihadla, plastové kužele, dřevěné gymnastické tyče a různé druhy míčů a míčků. Mezi netradiční druhy náčiní patří například pojízdné desky, pedalo, chůdy, sady obroucí, tyček a značkovacích zvonů, stepy, balanční desky, skákací pytle, artistické kolo, letní lyže, gym ball, mega míč, belly-bumper atd.

5 Metodika

5.1 Charakteristika zásobníku drah

Bakalářská práce se zabývá problematikou překážkových drah a jejich využitím ve výuce gymnastiky ve školní tělesné výchově na druhém stupni základní školy. V překážkové dráze je důležitá zábava. Hravá a zábavná cvičení plní žáci mnohem lépe a s větším zaujetím. Cílem využití konkrétně zaměřené překážkové dráhy v hodinách gymnastiky ve školní tělesné výchově je zvýšení efektivity hodiny a motivace žáků k co nejlepším výkonům, zvláště pokud je překonávání dráhy zorganizováno jako soutěž jednotlivců nebo družstev.

Dráhy jsou vhodné pro chlapce i dívky staršího školního věku. Jejich obtížnost lze měnit podle věku a zdatnosti cvičenců. Z hlediska bezpečnosti je důležité, aby cvičenci dodržovali základní pravidla bezpečnosti a dobře zvládali aktivity, které jsou zařazené do překážkových drah, aby se eliminovalo případné riziko úrazu.

Charakteristika drah je dána tím, že při stavbě drah je využito různé tělocvičné nářadí i náčiní. Vlastní dráhy jsou rozděleny do dvou větších skupin. První skupina drah využívá klasické nářadí a náčiní, které patří do standardního vybavení tělocvičny. Z nářadí jsou to kruhy, hrazda, kůň, koza, žebřiny, žíněnký, švédská bedna, švédská lavička, šplhadla. Z náčiní medicimbaly, míče a dřevěné gymnastické tyče. Nevýhodou tohoto nářadí je horší manipulovatelnost a tedy větší časová náročnost na přípravu drah sestavených z tohoto nářadí. Naopak výhodou je jeho dostupnost ve školách. V každé škole je k dispozici klasické tělocvičné nářadí a náčiní.

Druhá část drah se soustředí na využití nejrůznějších druhů netradičního nářadí a zejména náčiní, které zatím není součástí běžné výbavy tělocvičen a pokud ano, většinou ve velmi omezeném množství a jen několik druhů. Hlavním důvodem jsou jeho pořizovací ceny, které jsou vysoké a pro školu je tedy velmi náročné nakoupit dostatečné množství a rozličné druhy nového nářadí a náčiní. Nové náčiní nabízí mnoho možností a ukazuje jiný, moderní směr stávající školní tělesné výchovy. Velkou výhodou je oproti klasickému nářadí i náčiní snadná a rychlá manipulovatelnost. Mnoho pomůcek je vyrobeno z umělé nebo pěnové hmoty, gumy a molitanu, což navíc snižuje

riziko úrazu cvičenců a mimo jiné je to velmi praktické. Některé nářadí a náčiní je možné použít nejen v tělocvičně, ale také venku na hřišti. Asi nejvhodnější pro vnitřní i venkovní použití je například pedalo, jednokolka, letní lyže, chůdly nebo dřevěná deska s kolečky. Pro děti jsou nové pomůcky vždy atraktivní a zaujme je například barevnost tohoto náčiní nebo jeho moderní design a nové možnosti pohybu, které jim netradiční náčiní nabízí. V této skupině se také nachází dráhy bez využití nářadí a náčiní. Tyto dráhy jsou tvořené žáky. Kromě spolupráce podporují dráhy také ohleduplnost a opatrnost při překonávání překážek.

Dále jsou obě skupiny drah rozděleny do podskupin podle pohybových schopností, které rozvíjejí a také jsou zde dráhy se zaměřením na spolupráci družstva a dvojic. I když jsou pohybové schopnosti většinou úzce propojeny, dráhy se snaží více zaměřit na jednotlivé pohybové schopnosti. Pro gymnastiku jsou nejdůležitější silové, rychlostní a obratnostní schopnosti. Kromě pohybových schopností je v gymnastice také důležitá ochota ke vzájemné spolupráci a schopnost pracovat v týmu nebo ve dvojici. Neméně důležitá je také zábavnost cvičení, která by měla být stále přítomná.

Dráhy sestavené z klasického nářadí a náčiní jsou rozděleny do čtyř skupin. První skupina drah (viz Příloha 1 - 4) je zaměřena na rovnovážnou složku koordinačních schopností, protože rovnováha je v pubescentním období díky změně tělesných proporcí jedince narušena a pro gymnastiku je velmi důležitá. Tyto dráhy využívají například méně stabilní, pohyblivé (ale bezpečné) překážky, lavičky a kladinky určené k přecházení, které je určitým způsobem ztížené. Například vyvýšené lavičky, překračování překážek na vyvýšených lavičkách, pohyb v rovnovážných postojích a polohách.

Druhá skupina drah (viz Příloha 5 - 8) se zaměřuje na rozvoj koordinačních schopností obecně v kombinaci se schopnostmi silovými. Je zde kladen důraz na koordinační schopnosti (schopnost orientace, spojování pohybových prvků, diferenciací, přizpůsobování pohybového jednání, reakce, rovnováhy, dodržování rytmu). Příkladem překážek rozvíjejících obratnostní schopnosti je prolézání dílů švédské bedny přesně určeným způsobem, přelézání, podlézání a přeskakování nářadí.

Příkladem silových překážek je šplh na laně, ručkování po žerdi bradel nebo shyb na kruzích.

Třetí, rozsáhlejší skupina drah je zaměřena na spolupráci cvičenců a je rozdělena na dráhy pro družstva (viz Příloha 9 - 13) složená ze 4 až 8 cvičenců a dvojice (viz Příloha 14 – 17). V drahách pro družstva je kladen důraz na spolupráci všech členů družstva, schopnost práce v týmu, vzájemnou ohleduplnost a podporu sociálního chování cvičenců. Dráhy pro dvojice jsou zaměřeny na spolupráci, vzájemnou důvěru a komunikaci. Příkladem překážek pro družstvo je přenášení švédské lavičky přes díly švédské bedny, proběhnutí překážkové dráhy s žíněnkami v rukou nebo projití dráhy s velkým míčem, který drží všichni členové družstva. Příkladem překážky pro dvojice může být společné přenesení míče (bez dotyku rukou) přes nakloněné lavičky, jeden z dvojice má zavázané oči a projde dráhu za pomoci druhého, kterému plně důvěřuje.

Náplní čtvrté, poslední skupiny drah (viz Příloha 18 – 21) je všeobecný rozvoj přesnosti a práce s míčem. Důležitou roli v těchto drahách hraje především zábava a odlišnost od drah předchozích. Cvičenci zde provádějí hody obručemi a míčky, kopy míči nebo míčky na různé cíle, dribling s jedním a dvěma míči najednou nebo například vedení míče po švédské lavičce pouze pomocí nohou.

Překážkové dráhy z netradičního náradí a náčiní jsou rozděleny do čtyř skupin. Některé dráhy rozvíjejí současně i víc pohybových schopností, ale jsou zařazeny vždy pouze do jedné skupiny. Mezi tyto dráhy je zařazeno také několik drah bez využití náradí a náčiní. Tyto překážky tvoří sami žáci.

První skupina drah (viz Příloha 22 - 25) je zaměřena na silové schopnosti, zejména na sílu horních a dolních končetin. K posílení horních končetin je zde například dřevěná deska s gumovými kolečky, kterou uvedou do pohybu vlastní ruce cvičence nebo pádlo s gumovými míčky na obou koncích. K posílení dolních končetin, ale také k rozvoji rovnovážně obratnostních schopností je určeno pedalo, které se zároveň dá využít i pro posílení rukou, skákací míč s uchy nebo skákací pytel.

Ve druhé skupině drah je kladen důraz na spolupráci, ohleduplnost, důvěru a vzájemnou podporu. Stejně jako u drah z klasického náradí a náčiní jsou i zde dráhy pro družstva ze 4 až 6 dětí (viz Příloha 26 – 29) a pro dvojice (viz Příloha 30 – 34). Pro

družstvo je zde například práce s mega míčem, který má 180 cm v průměru a úkolem družstva je tento míč přesně určeným způsobem přemístit přes překážky. Dalším náčiním pro podporu spolupráce skupiny jsou letní lyže. Letní lyže jsou různě dlouhé a mají 2-5 poutek pro nohy, takže je možné je použít i ve dvojicích. K pohybu na letních lyžích je třeba naprostá shoda všech členů, kteří na nich současně stojí. Dráhy pro dvojice rozvíjejí kromě spolupráce také sílu dolních končetin. Je v nich využito například pedalo combi, s nímž má dvojice za úkol projet slalom nebo provést jízdu pozpátku. Dalším náčiním je dvojitý skákací pytel, který klade velké nároky na koordinaci a smysl pro spolupráci.

Třetí skupina drah (viz Příloha 35 – 41) se soustředí na rozvoj rychlosti. Prostředky k rozvoji rychlosti jsou zde například nízké překážky, kde je úkolem cvičence co nejrychleji je přeskákat, určitou vzdálenost překonat pomocí švihadla, přes které cvičenec skáče maximální frekvencí nebo vyběhnutí a seběhnutí po nakloněném molitanovém tělese. Pro větší efekt je možné zvýšit cvičenci zátěž pomocí zátěžových manžet nebo speciální zátěžové vesty, do které je možné umístit různé množství závaží od několika gramů po cca 10 kilogramů. Dalším způsobem, jak zvýšit zátěž, může být malý padák, který při naplnění vzduchem klade odpor a zvyšuje tak zátěž pro cvičence. Další možností, jak zvýšit zátěž, je víceúčelový odporový pás (lano), který se využívá například při lehké atletice, plavání nebo rehabilitaci.

Čtvrtá skupina drah (viz Příloha 42 - 47) je zaměřena na rovnovážnou komponentu koordinačních schopností. K nácviku rovnováhy je zde využita například jednokolka, balanční chůď a balanční kotouče. Jízda na jednokolce je poměrně náročná a je tedy důležité před jejím zařazením do dráhy zvážit, zda cvičenci jízdu dobře ovládají. Balanční chůď a kotouče jsou pro děti velmi prospěšné, protože posilují hluboké svalstvo zadové. Některé dráhy v této skupině jsou postavené z molitanových útvarů. Například pohyblivá houpačka, kde je úkolem cvičence ji přejít, proplazit se molitanovým válcem a zároveň jej dopravit na určené místo.

Překážkové dráhy mohou být při vhodné organizaci použity v úvodní, hlavní i závěrečné části vyučovací hodiny. Nenáročnou, ale rychlou dráhou v úvodní části hodiny je možné nahradit zahřátí organismu, které se většinou provádí pomocí různých

honiček. Tyto požadavky splňují například dráhy z nového nářadí a náčiní, které se zaměřují na rychlostní schopnosti. Je výhodné spojit dvě nebo více drah a zaměstnat tak všechny cvičence. Z hlediska úspory času je vhodné naplánovat hlavní část hodiny tak, aby se v ní využilo některé z náčiní nebo nářadí, ze kterého jsou dráhy v úvodní části hodiny sestaveny.

Do hlavní části hodiny je vhodné zařadit dráhu s konkrétním zaměřením. Další možností je poskládat dohromady několik různě zaměřených drah a vytvořit z nich jednu velkou, různě zaměřenou dráhu nebo lze postavit například čtyři až pět kratších drah samostatně a pojmout hodinu formou kruhového tréninku. Hlavní část hodiny musí mít konkrétní cíl. Dráhu (dráhy) tedy vybíráme podle dopředu stanoveného cíle hodiny. Například pokud bude účelem hodiny posilování svalů horních a dolních končetin, vybereme dráhy, které rozvíjí silové schopnosti.

Dráha zařazená do závěrečné části hodiny by měla poskytovat určitou kompenzaci. Například postavíme dráhu tak, aby se svaly, které byly zatěžovány v hlavní části hodiny, nyní protahovaly. Nebo pokud byla hlavní část hodiny individuálního charakteru, lze využít dráhy pro družstva nebo dvojice.

Většina drah je postavená pro jednotlivce, ale vždy záleží na organizaci vyučujícího, jak dráhu uspořádá. Dráhy je možné různými způsoby měnit a kombinovat navzájem dráhy z klasického a nového nářadí i náčiní, čímž vzniká mnoho dalších možností, jakým způsobem dráhy překonávat. Asi nejznámější způsob je pojmout dráhu jako soutěž o nejkratší čas, za který byla dráha překonána. Vedle tohoto způsobu však existují i další. Podobnou alternativou je překonávání dráhy po družstvech, kdy se časy jednotlivých členů družstva sčítají. Při zdolávání drah na čas je dobré nejprve nechat cvičence, aby si dráhu zkusili bez ohledu na čas a až poté provést dráhu jako soutěž.

Pokud spojíme několik drah dohromady, může současně cvičit víc žáků najednou, což je mnohem efektivnější a také vždy nemusí jít jen o co nejkratší čas, ale například o prožitek ze zvládnutí celé, obtížné dráhy. Příjemný prožitek z úspěšného zdolání dráhy a překonání sebe sama má mnohem větší cenu a efektivitu, než pocit vítězství, protože pocit vítězství může mít jen jeden cvičenec nebo jedno družstvo. Ale příjemný prožitek z úspěšného překonání překážek a vlastních obav v hodině tělesné výchovy si můžou odnést všichni.

Inspirace pro tvorbu překážek pochází z vlastních nápadů a zkušeností. Při tvorbě drah jsem se snažila využít klasického nářadí a poukázat na velké možnosti využití nového nářadí a náčiní. Způsob zdolávání překážkových drah je volen z hlediska zábavnosti, ale také splnění daného účelu.

5.2 Anketa

Anketa (viz Příloha 49) byla prováděna na 2. stupni základních škol, konkrétně v 7. a 8. třídách ZŠ Český Dub a ZŠ Lesní v Liberci a také u učitelů tělesné výchovy (viz Příloha 48). Cílem ankety bylo zjistit (z pohledu žáků i učitelů), jestli jsou překážkové dráhy využívány v hodinách školní tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ. Pokud ano, v jakých hodinách jsou dráhy nejčastěji využívány, jakým způsobem probíhá jejich organizace a vyhodnocení, za jakým účelem učitelé dráhy zařazují do hodin. Zda jsou dráhy konkrétně zaměřeny, jak na zařazení překážkových drah do výuky reagují žáci a jaké mají vyučující k dispozici nářadí a náčiní pro tvorbu překážkových drah.

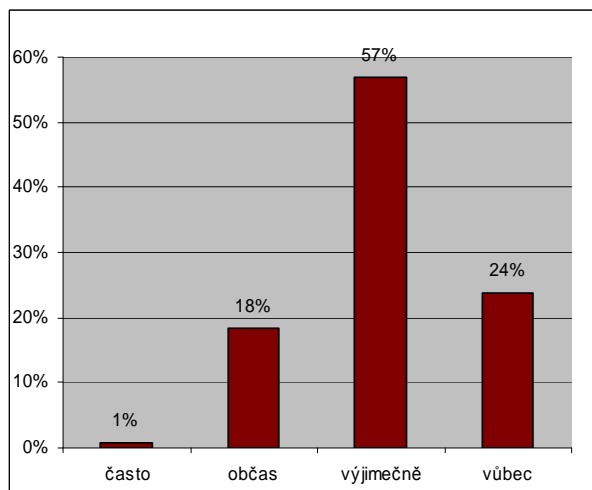
Vyplňování ankety probíhalo na začátku běžné hodiny tělesné výchovy vždy za instrukce učitele tělesné výchovy. Žáci brali anketu jako zpestření hodiny a její vyplnění proběhlo vždy dobře. Anketním šetřením prošlo celkem 130 žáků, z toho 69 dívek, 61 chlapců a 5 učitelů tělesné výchovy. Výsledky ankety u žáků a učitelů nevykazují zásadní rozdíly.

5.3 Výsledky ankety

Celkově jsou výsledky ankety učitelů i žáků pozitivní. Překážkové dráhy nejsou sice příliš častou náplní hodin školní tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ, ale možná právě proto jsou u žáků i učitelů oblíbené. Pro žáky i učitele znamenají dráhy především oživení, ozvláštnění hodin tělesné výchovy. Oblíbenost nebo neoblíbenost překážkových drah je u dětí velmi individuální.

5.3.1 Žáci

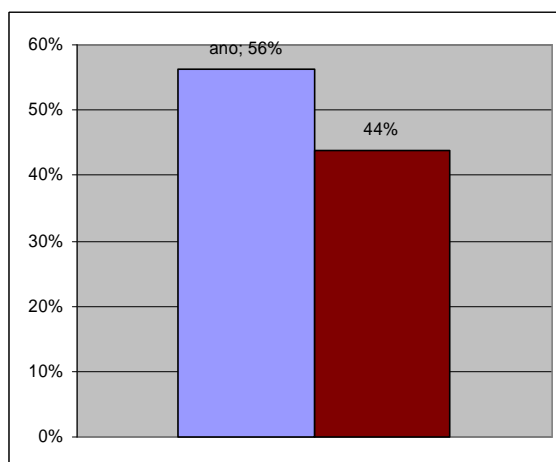
Otázka č. 1: Máte v hodinách tělesné výchovy překážkové dráhy?



Obrázek 1: Četnost překážkových drah v hodinách TV

Z výsledků ankety žáků vyplývá, že překážkové dráhy jsou v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ využívány spíše výjimečně. Žáci na ně reagují dobře a protože dráhy nemají příliš často, představují pro ně určitou změnu, oživení výuky a zábavu. Z celkového počtu dětí 74 uvedlo, že mají překážkové dráhy v hodinách tělesné výchovy jen výjimečně, 31 žáků vůbec, 24 žáků občas a 1 žák často.

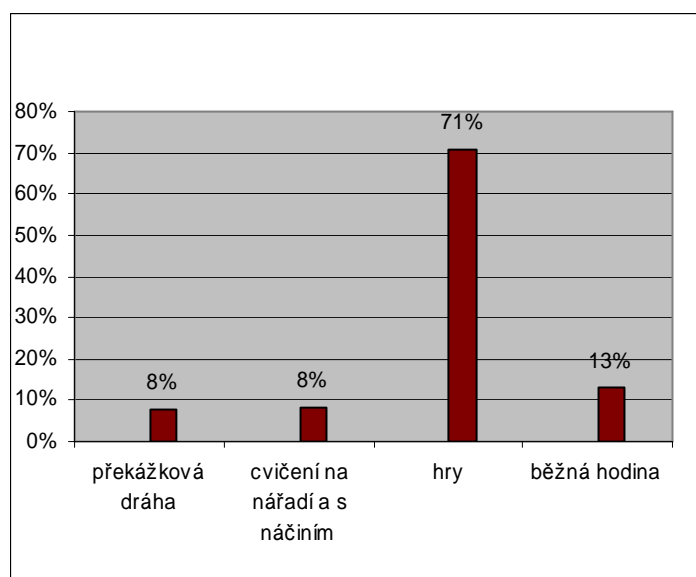
Otázka č. 2: Baví tě překážkové dráhy?



Obrázek 2: Obliba překážkových drah

Ti, které překážkové dráhy baví, uváděli nejčastěji jako důvody obliby zábavu a radost z překonání překážek. Naopak důvody pro neoblibu drah u některých žáků byly nejčastěji nuda, přílišná obtížnost překážek, neschopnost některé překážky překonat. Mezi oblíbeností a neoblíbeností překážkových drah není příliš výrazný rozdíl. Na otázku, zda je překážkové dráhy baví odpovědělo 73 žáků ano a 57 žáků ne.

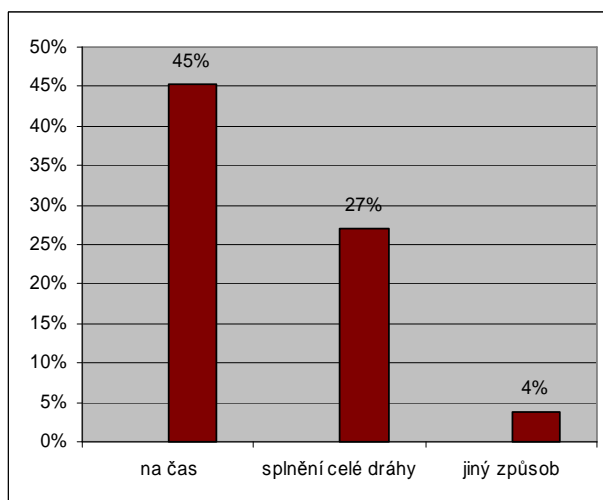
Otázka č. 3: V hodině tělesné výchovy bych si z těchto možností vybral(a):



Obrázek 3: Obliba činností v hodině tělesné výchovy

Dle výsledku třetí anketní otázky jsem došla k názoru, že překážkové dráhy sice nejsou nejoblíbenější činností žáků 7. a 8. tříd ZŠ v hodinách tělesné výchovy, ale jsou srovnatelně oblíbené například s běžnou hodinou atletiky nebo cvičení na nářadí a s náčiním. Žebříček oblíbenosti činností vedou jednoznačně hry. Hry by si vybralo 92 žáků, běžnou hodinu 17 žáků, cvičení na nářadí a s náčiním 11 žáků a překážkovou dráhu by si zvolilo 10 žáků.

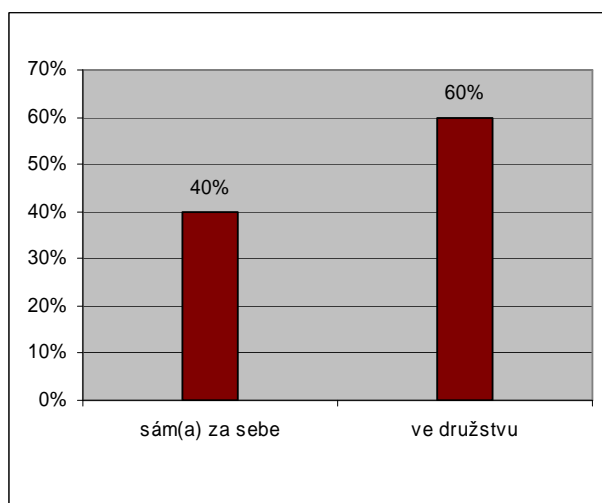
Otázka č. 4: Překážkové dráhy jsou vyhodnocovány:



Obrázek 4: Způsob hodnocení překážkové dráhy

Při vyhodnocování překážkových drah nejčastěji záleží na čase, za který byla dráha splněna. Méně často se posuzuje kvalita překonání překážek a zvládnutí celé dráhy a v několika málo případech se hodnotí maximální počet opakování celé dráhy. V anketě odpovědělo 59 žáků, že nejdůležitějším ukazatelem při vyhodnocování drah je čas, 35 žáků, že záleží na splnění celé dráhy a 5 žáků uvedlo, že hlavní ukazatel je maximální počet opakování celé dráhy.

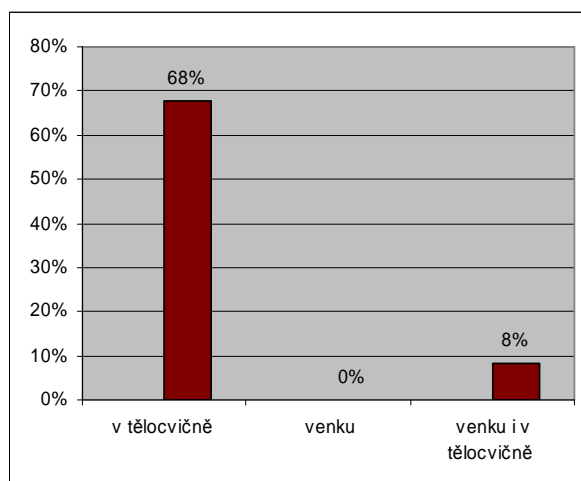
Otázka č. 5: Soutěžiš raději:



Obrázek 5: Organizace překážkových drah

Pokud si žáci mohou vybrat, jestli chtějí soutěžit sami za sebe nebo ve družstvu, dávají přednost soutěži ve družstvu. Z celkového počtu žáků soutěží raději ve družstvu 78 žáků a sám(a) za sebe 52 žáků.

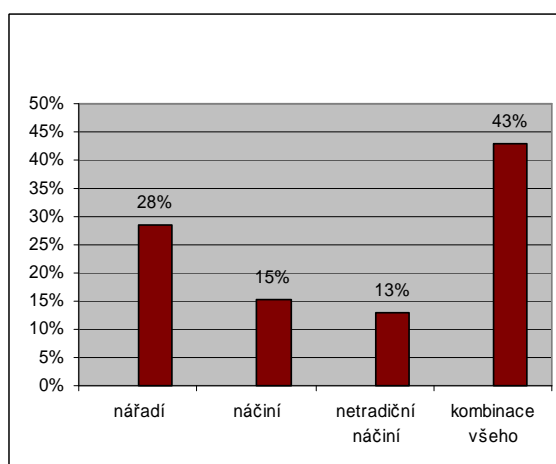
Otázka č. 6: Překážkové dráhy máme:



Obrázek 6: Užití překážkových drah

Překážkové dráhy jsou podle výsledků ankety využívány hlavně v tělocvičně, což potvrdilo 88 žáků a podle 11 žáků i venku. 31 žáků vypovědělo, že překážkové dráhy při hodinách školní tělesné výchovy nemá.

Otázka č. 7: Překážková dráha by se mi líbila sestavená z:



Obrázek 7: Složení překážkových drah

V odpovědi na otázku z čeho by se mi líbilo mít sestaveno překážkovou dráhu získalo nejméně, 17 hlasů, netradiční náčiní. Klasické tělocvičné náčiní získalo 20 hlasů a klasické tělocvičné nářadí 37 hlasů. Překážková dráha postavená z kombinace všech možností by se líbila 56 dětem.

5.3.2 Učitelé

Anketu vyplnilo celkem pět učitelů tělesné výchovy, z toho čtyři ženy a jeden muž. Dvě učitelky byly ze ZŠ Lesní v Liberci a tři ze ZŠ Český Dub (dvě ženy a jeden muž). Výsledky ankety učitelů hovoří ve prospěch překážkových drah.

Otázka č. 1: Využíváte v hodinách TV překážkové dráhy? Pokud ano, pak za účelem:

Na první otázku odpověděli všichni učitelé kladně. Obě vyučující ze ZŠ Lesní využívají překážkové dráhy k zábavě, změně i konkrétně zaměřené překážkové dráhy pro rozvoj pohybových schopností. Stejným způsobem využívají překážkové dráhy také obě vyučující v ZŠ Český Dub. Naproti tomu učitel ze ZŠ Český Dub využívá překážkové dráhy za účelem zábavy v hodině.

Otázka č. 2: Jak často využíváte v hodinách TV překážkové dráhy?

Na tuto otázku odpověděly učitelky ze ZŠ Lesní, že často (1x za měsíc). V ZŠ Český Dub se učitelé shodli, že využívají překážkové dráhy občas (5x za rok).

Otázka č. 3: Při jakých hodinách TV využíváte překážkové dráhy?

V ZŠ lesní se nejčastěji překážkové dráhy využívají při hodinách gymnastiky a herních hodinách. Učitel ze ZŠ Český Dub využívá dráhy v hodině atletiky a herní hodině. Učitelky z téže školy dráhy využívají v hodinách gymnastiky, případně atletiky.

Otázka č. 4: V které části hodiny využíváte překážkovou dráhu?

Učitelky ze ZŠ Lesní se shodly na úvodní a hlavní části hodiny. Dva učitelé ze ZŠ Český Dub využívají překážkové dráhy v hlavní části hodiny, jeden v závěrečné.

Otázka č. 5: Co využíváte při tvorbě drah?

V páté anketní otázce se všichni učitelé shodli, že ke stavbě překážkových drah využívají kombinace nářadí i náčiní.

Otázka č. 6: Máte k dispozici netradiční náčiní (např. pedalo, balanční desky)?

Odpověď na šestou otázku byla u všech učitelů totožná. Nikdo z učitelů nemá k dispozici žádné netradiční náčiní.

Otázka č. 7: Jak reagují děti, pokud jim nabídnete v hodině TV překážkovou dráhu?

Podle učitelek na ZŠ Lesní mají děti překážkové dráhy rády, ale pokud mají možností výběru, preferují jinou náplň hodin. Podle dvou učitelů ze ZŠ Český Dub mají děti dráhy rády. Další dva učitelé uvedli, stejnou odpověď jako vyučující ze ZŠ Lesní.

Otázka č. 8: Stavíte překážkové dráhy pro družstva nebo jednotlivce?

Obě vyučující ze ZŠ Lesní staví dráhy pro jednotlivce i družstva. Učitelé ze ZŠ Český Dub naopak staví překážkové dráhy pouze pro družstva.

Otázka č. 9: Kde využíváte překážkové dráhy?

Na tuto otázku odpověděli čtyři učitelé z pěti, že staví překážkové dráhy pouze v tělocvičně, jeden učitel uvedl venku i v tělocvičně.

Otázka č. 10: Jak se Vy osobně stavíte k překážkovým drahám? Jsou podle Vás prospěšnou náplní hodin TV? Pokud ano, proč?

Všechny odpovědi na poslední anketní otázku byly kladné a velmi podobné. Učitelé uváděli, že překážkové dráhy jsou ve školní tělesné výchově prospěšné pro rozvoj obratnosti, zvládání překážek nebo mohou sloužit jako test pohybových schopností.

Vybrané překážkové dráhy byly předloženy žákům k vyzkoušení v hodinách tělesné výchovy. Z důvodu nevybavenosti škol jakýmkoliv netradičním náčiním mohly být dětmi vyzkoušeny pouze dráhy z klasického tělocvičného náradí a náčiní a dráhy sestavené pouze z žáků, bez použití náradí a náčiní.

Žákům se dráhy líbily, některé překážky pro ně nebyly novinkou a dobře je zvládali (například překážky ze švédské bedny). K jiným překážkám se nejprve stavěli nedůvěřivě (například nestabilní švédská lavička položená na gymnastických tyčích), ale po jejich vyzkoušení je bez problémů zvládali. Mírně netradiční byly pro žáky dráhy bez náradí a náčiní, při kterých museli být opatrní, aby neublížili sobě ani ostatním, kteří tvořili překážky.

Celkově se podle mého názoru překážkové dráhy žákům líbily. Až na výjimky se žáci do organizování drah zapojovali a po prvním opatrném vyzkoušení dráhy již vymýšleli další, složitější varianty drah.

6 Závěr

Výsledkem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku překážkových drah pro hodiny gymnastiky v tělesné výchově na 2. stupni ZŠ. Zásobník drah je rozdělen do dvou skupin. V první skupině drah je použito pouze klasické tělocvičné nářadí a náčiní, jehož některé vlastnosti dnes sice již nejsou pro potřeby školní tělesné výchovy optimální, ale které je dobře dostupné v běžné ZŠ. Druhá skupina drah je sestavena z netradičního náčiní, které poskytuje nové, nestandardní formy pohybu, ale ve školách zatím není příliš dostupné zejména z finančních důvodů. K této skupině drah je zařazeno i několik drah bez využití nářadí a náčiní. Tyto dráhy jsou vytvořeny žáky.

Jednotlivé dráhy jsou zaměřeny na různé pohybové schopnosti (síla, rychlost, koordinace) a také na spolupráci ve dvojici a ve skupině. Šlo o to, aby dráhy byly zábavné a zároveň účelné pro rozvoj pohybových schopností a snadno zařaditelné do hodin školní tělesné výchovy. Podobu i obtížnost drah lze snadno měnit podle vyspělosti cvičenců.

Za nejdůležitější část bakalářské práce považuji zásobník překážkových drah a jejich metodiku. Tímto byl splněn hlavní cíl práce. Naplněny byly také dílčí cíle: uspořádání teoretických informací z oblasti překážkových drah, vypracování a zhodnocení ankety, předložení vybraných drah k vyzkoušení.

Cílem anketního šetření bylo zjištění vstupních informací k problematice překážkových drah. Podstatný závěr ankety k němuž jsem dospěla je, že žáci se chtějí při hodinách tělesné výchovy hlavně bavit a odnést si příjemné prožitky. Veškerá cvičení by měla být nejen účelná, ale také zábavná. Jednou z možností, jak oživit hodinu tělesné výchovy je připravit pro žáky zajímavou překážkovou dráhu.

První skupina drah a několik drah bez využití nářadí a náčiní bylo předloženo žákům k vyzkoušení. Reakce žáků na tyto dráhy byly pozitivní. Druhou skupinu drah nebylo možné vyzkoušet z důvodu nevybavenosti škol netradičním náčiním. Podrobnější vyzkoušení a ověření funkčnosti drah bude předmětem navazující diplomové práce.

Překážková dráha představuje nejen zábavnou, netradiční a zajímavou náplň hodin školní tělesné výchovy, ale je také velmi přínosným prvkem pro žáky i učitele. Žáci si

při ní vyzkouší různé druhy pohybu a plnění různých úkolů. U konkrétně zaměřených drah zároveň zábavnou formou rozvíjejí pohybové schopnosti. Z pohledu učitele tělesné výchovy může dráha sloužit nejen k oživení hodiny, ale například i k testu pohybových schopností. Jako motivační prvek může překážková dráha sloužit více způsoby. Například může vyučující nabídnout novou překážkovou dráhu za předpokladu úspěšného splnění předchozích cvičení žáky. Další možností je uspořádat překážkovou dráhu jako soutěž jednotlivců nebo družstev, na kterou se mohou přijít podívat i diváci (rodiče, žáci z jiných tříd) a nejlepší soutěžící odměnit například diplomy.

Podle mého názoru skýtají zejména dráhy z nového náčiní mnoho dalších možností a netradičních forem pohybu, což by mělo žáky zaujmout a zvýšit atraktivitu a efektivitu hodin školní tělesné výchovy. Vzhledem k bezproblémové manipulaci a skladnosti lze nové náčiní využívat i mimo hodiny školní tělesné výchovy, například v rámci sportovních kroužků nebo v domech mládeže.

7 Seznam literatury

1. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2001. 96 s. ISBN 80-7290-063-3.
2. CHOUTKA, M. – DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.
3. JIRÁSEK, Ivo. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion* [online]. 2004, roč. 1, č. 1 [cit. 2010-01-06], s. 6-16. Dostupný z WWW: <<http://www.artefiletika.cz/modules/articles/article.php?id=65>>.
4. KÖSSL, J. – ŠTUMBAUER, J. – WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin české tělesné kultury od roku 1774 po současnost 3*. Praha: L print, 1994. 179 s.
5. KRIŠTOFIČ, J. a kol. *Gymnastika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2005. 90 s. ISBN 80-246-0661-5.
6. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 192 s. ISBN 80-247-1006-4.
7. KUBIČKA, J. a kol. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993. 49 s. ISBN 80-7066-721-4.
8. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
9. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 243 s. ISBN 80-7178-555-5.
10. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0.
11. PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
12. RYCHTECKÝ, A. - FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2000. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.

13. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-0.
14. ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 255 s. ISBN 80-7178-460-5.
15. ZÍTKO, M. a kol. *Všeobecná gymnastika: speciální učební text*. 4. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2005. 94 s. ISBN 80-86586-08-1.
16. ZÍTKO, M. – SKOPOVÁ, M. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 178 s. ISBN 978-80-246-1478-6.
17. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením* [online]. Praha : Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005 [cit. 2010-04-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.pf.jcu.cz/research/svp/rvp-zv-0905.pdf>>. ISBN 80-87000-02-1.

8 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1: Rovnovážně koordinační dráha

Příloha 2: Rovnovážně koordinační dráha

Příloha 3: Rovnovážně koordinační dráha

Příloha 4: Rovnovážně koordinační dráha

Příloha 5: Koordinační dráha

Příloha 6: Koordinační dráha

Příloha 7: Koordinační dráha

Příloha 8: Koordinační dráha

Příloha 9: Kooperační dráha pro družstva

Příloha 10: Kooperační dráha pro družstva

Příloha 11: Kooperační dráha pro družstva

Příloha 12: Kooperační dráha pro družstva

Příloha 13: Kooperační dráha pro družstva

Příloha 14: Kooperační dráha pro dvojice

Příloha 15: Kooperační dráha pro dvojice

Příloha 16: Kooperační dráha pro dvojice

Příloha 17: Kooperační dráha pro dvojice

Příloha 18: Dráha zaměřená na přesnost

Příloha 19: Dráha zaměřená na přesnost

Příloha 20: Dráha zaměřená na přesnost

Příloha 21: Dráha zaměřená na přesnost

Příloha 22: Dráha zaměřená na silové schopnosti

Příloha 23: Dráha zaměřená na silové schopnosti

Příloha 24: Dráha zaměřená na silové schopnosti

Příloha 25: Dráha zaměřená na silové schopnosti

Příloha 26: Dráha zaměřená na spolupráci pro skupinu

Příloha 27: Dráha zaměřená na spolupráci pro skupinu

Příloha 28: Dráha zaměřená na spolupráci pro skupinu

Příloha 29: Dráha zaměřená na spolupráci pro skupinu
Příloha 30: Dráha zaměřená na spolupráci pro dvojice
Příloha 31: Dráha zaměřená na spolupráci pro dvojice
Příloha 32: Dráha zaměřená na spolupráci pro dvojice
Příloha 33: Dráha zaměřená na spolupráci pro dvojice
Příloha 34: Dráha zaměřená na spolupráci pro dvojice
Příloha 35: Dráha zaměřená na rychlost
Příloha 36: Dráha zaměřená na rychlost
Příloha 37: Dráha zaměřená na rychlost
Příloha 38: Dráha zaměřená na rychlost
Příloha 39: Dráha zaměřená na rychlost
Příloha 40: Dráha zaměřená na rychlost
Příloha 41: Dráha zaměřená na rychlost
Příloha 42: Dráha zaměřená na rovnovážně koordinační schopnost
Příloha 43: Dráha zaměřená na rovnovážně koordinační schopnost
Příloha 44: Dráha zaměřená na rovnovážně koordinační schopnost
Příloha 45: Dráha zaměřená na rovnovážně koordinační schopnost
Příloha 46: Dráha zaměřená na rovnovážně koordinační schopnost
Příloha 47: Dráha zaměřená na rovnovážně koordinační schopnost
Příloha 48: Anketa a) pro učitele
Příloha 49: Anketa b) pro žáky

Příloha 1

Dráhy z klasického tělocvičného náradí a náčiní

Rovnovážně koordinační dráhy

1. Dráha

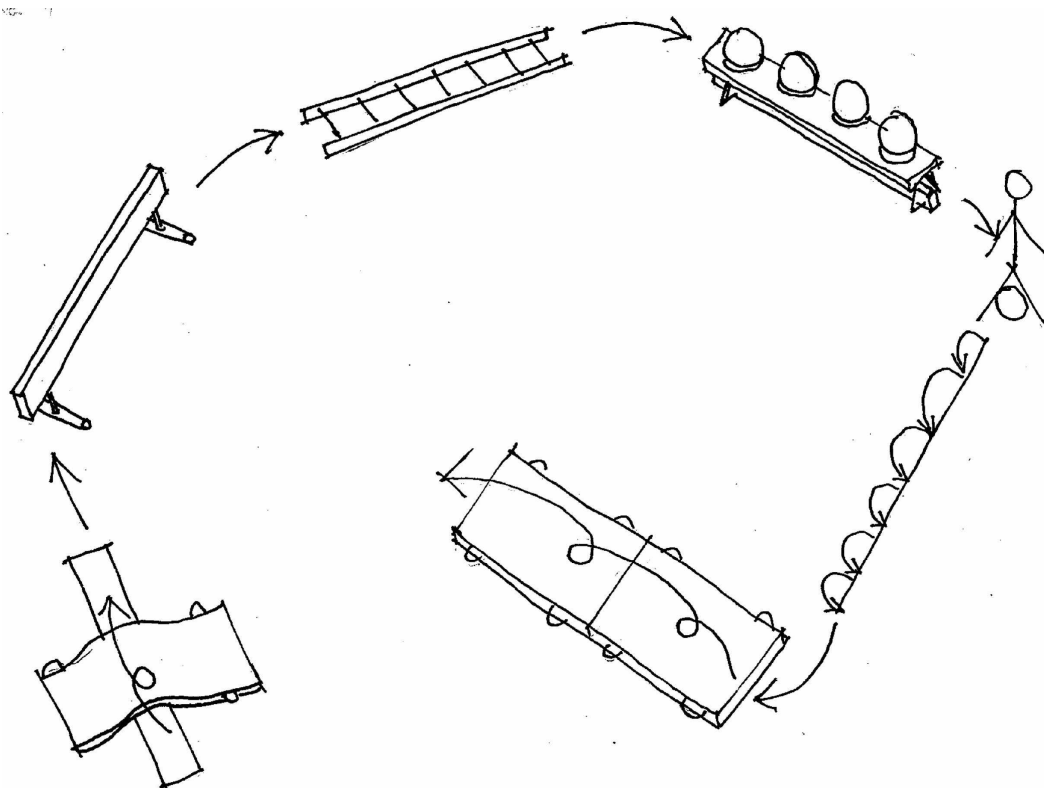
Pomůcky: 2 švédské lavičky, 3 žíněny, malá kladina, žebřík, 4 ringo kroužky, 5 medicimbalů

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: kotoul na žíněnce položené přes švédskou lavičku, přejít kladinu, přejít žebřík po jednotlivých příčkách, přejít švédskou lavičku bez shoení medicimbalů na ringo kroužcích, poskoky snožmo s medicimbalem mezi kotníky, dva rychlé kotouly vpřed; za šlápnutí mimo lavičku, kladinu, žebřík je návrat na začátek překážky

Poznámky: Dráhu je možné ztížit například přenosem dvou míčů, chůzí pozpátku nebo kotouly vzad.



Příloha 2

2. Dráha

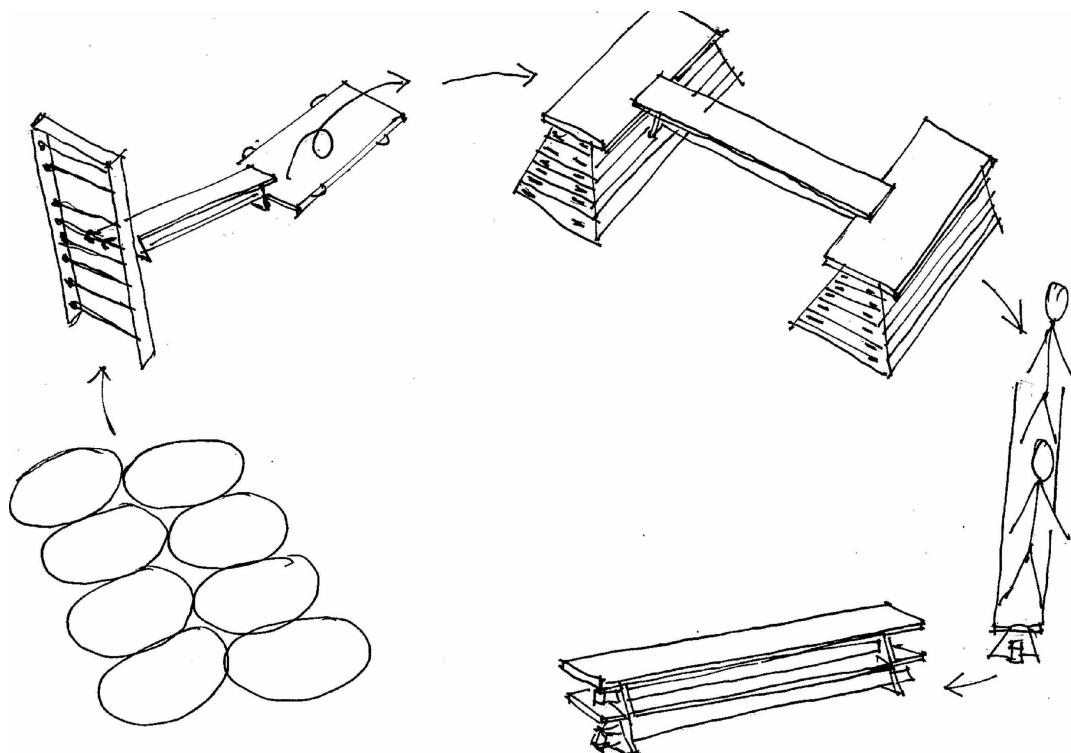
Pomůcky: 8 obručí, žebřiny, 5 švédských laviček, 2 žíněnky, 2 švédské bedny

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: proběhnout osmi obručemi, vylézt na žebřiny a sklouznout po švédské lavičce na žíněnku, kotoul vpřed, vylézt na švédskou bednu, přejít po lavičce mezi bednami, přejít po švédské lavičce a vyhnout se dvěma spolužákům, přeplazit se po dvou na sobě postavených švédských lavičkách; za šlápnutí mimo lavičky, obruče následuje návrat na začátek překážky;

Poznámky: Dráhu lze ztížit například na třetí překážce váhou nebo překročením několika předmětů na lavičce. Na zdatnosti cvičenců záleží také poslední překážka, kde může být různý počet na sobě položených laviček.



Příloha 3

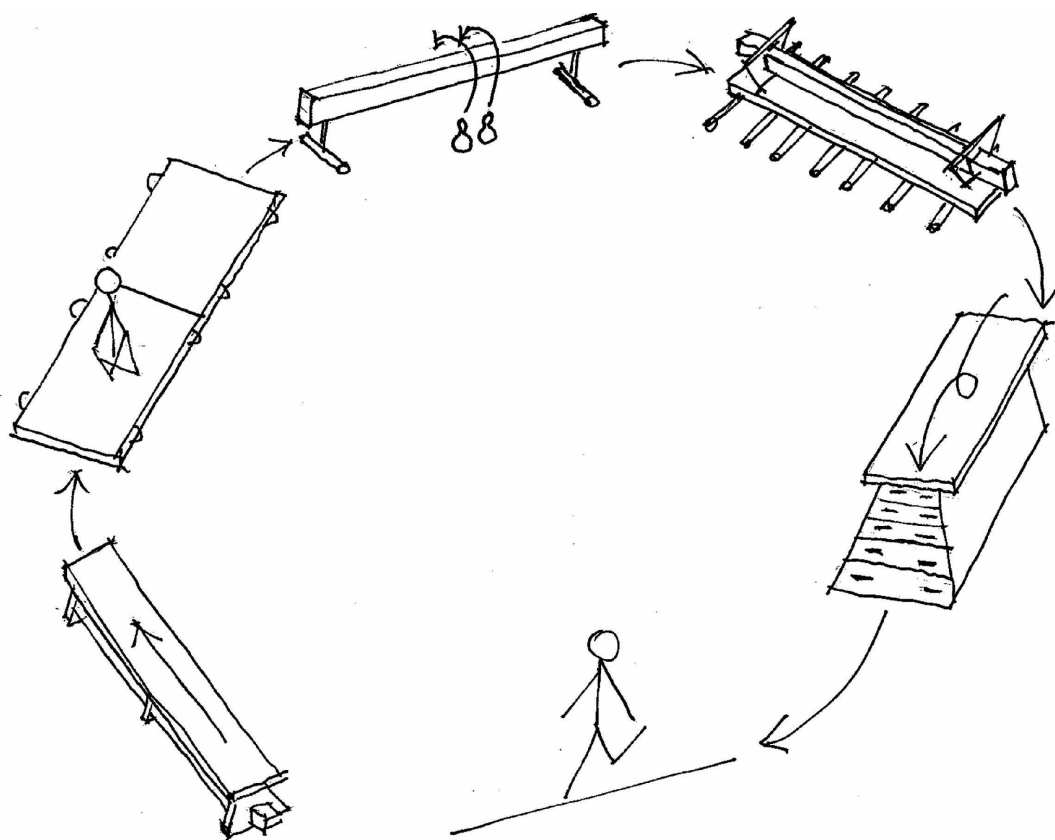
3. Dráha

Pomůcky: 2 švédské lavičky, 2 žíněny, malá kladina, 2 kužele, 7-8 gymnastických tyčí, 1 švédská bedna

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: pozpátku přeběhnout švédskou lavičku, po kolenou přejít dvě žíněny, přejít kladinu a uprostřed bez dotyku země postavit kužele z jedné strany kladiny na druhou, přejít švédskou lavičku umístěnou na gymnastických tyčích, vylézt na švédskou bednu a udělat kotoul, doskát po rovné čáře po jedné noze k první překážce; za vybočení nebo šlápnutí mimo překážku následuje návrat na začátek překážky



Příloha 4

4. Dráha

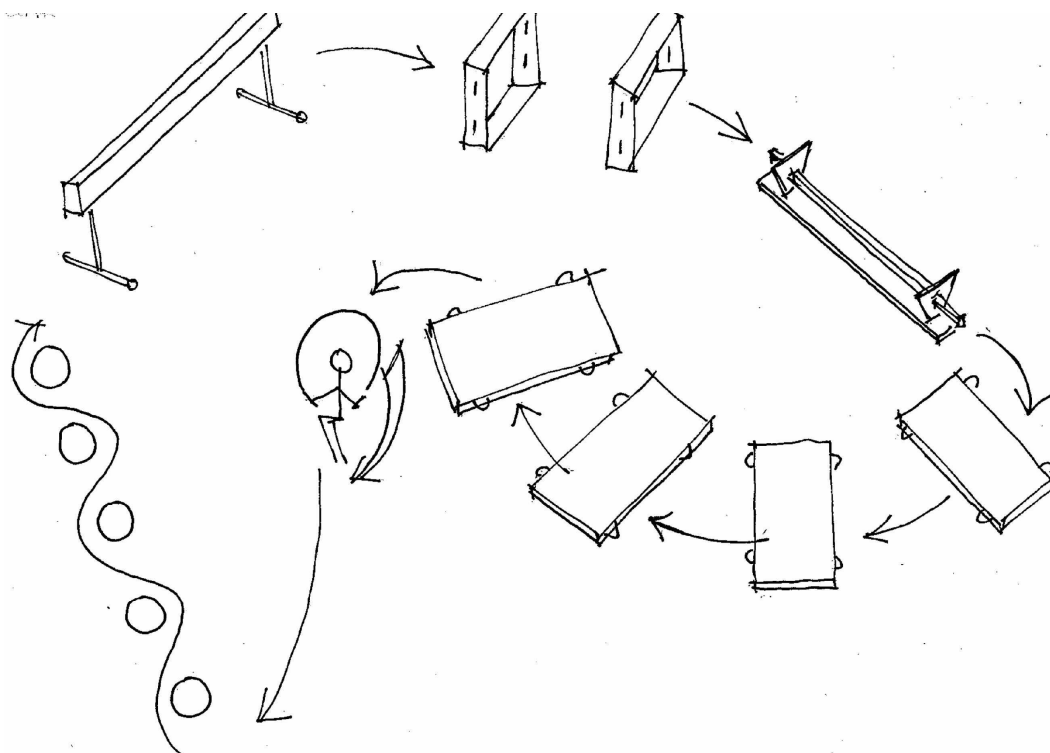
Pomůcky: 6 medicimbalů, velká kladina, dva díly švédské bedny, švédská lavička, čtyři žíněnký, švihadlo

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: proběhnout slalom z medicimbalů, přeběhnout kladinu, prolézt dva díly švédské bedny, minimálním počtem kroků přejít švédskou lavičku, přeskákat po žíněnkách, poskoky snožmo přes švihadlo po vyznačené linii

Poznámky: Celá dráha (kromě skoků přes švihadlo) se překonává s jedním nebo dvěma medicimbaly (podle úrovně cvičenců). Za upuštění medicimbalu následuje návrat o dvě překážky zpět.



Příloha 5

Koordinální dráhy

1. Dráha

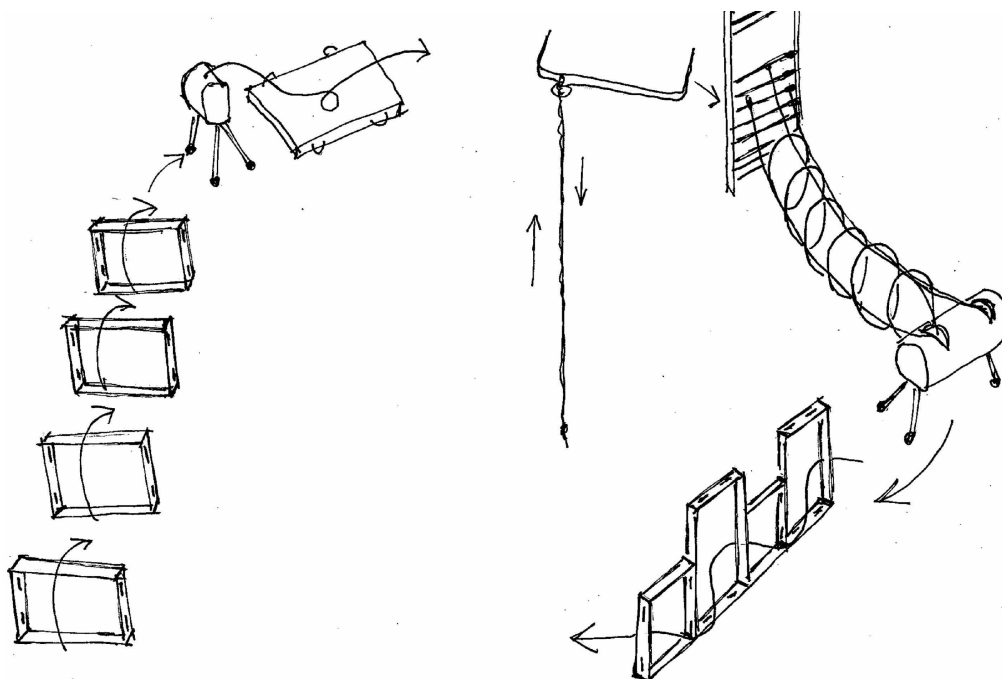
Pomůcky: 8 dílů švédské bedny, koza, 1 žíněnka, šplhadlo (provaz nebo tyč), 6 obručí, žebřiny, 3 provazy, kůň

Počet dětí: 1

Zaměření: koordinace

Popis dráhy: přeskákat postupně čtyři díly švédské bedny, vyskočit na kozu, z kozy do kotoulu vpřed, vyšplhat na laně nebo tyči, prolézt obručemi mezi žebřinami a koněm, prolézt bez dotyku skrz díly švédské bedny

Poznámky: Dráhu je možné ztížit například zvýšením kozy nebo šplhem bez přírazu (jen k určité značce).



Příloha 6

2. Dráha

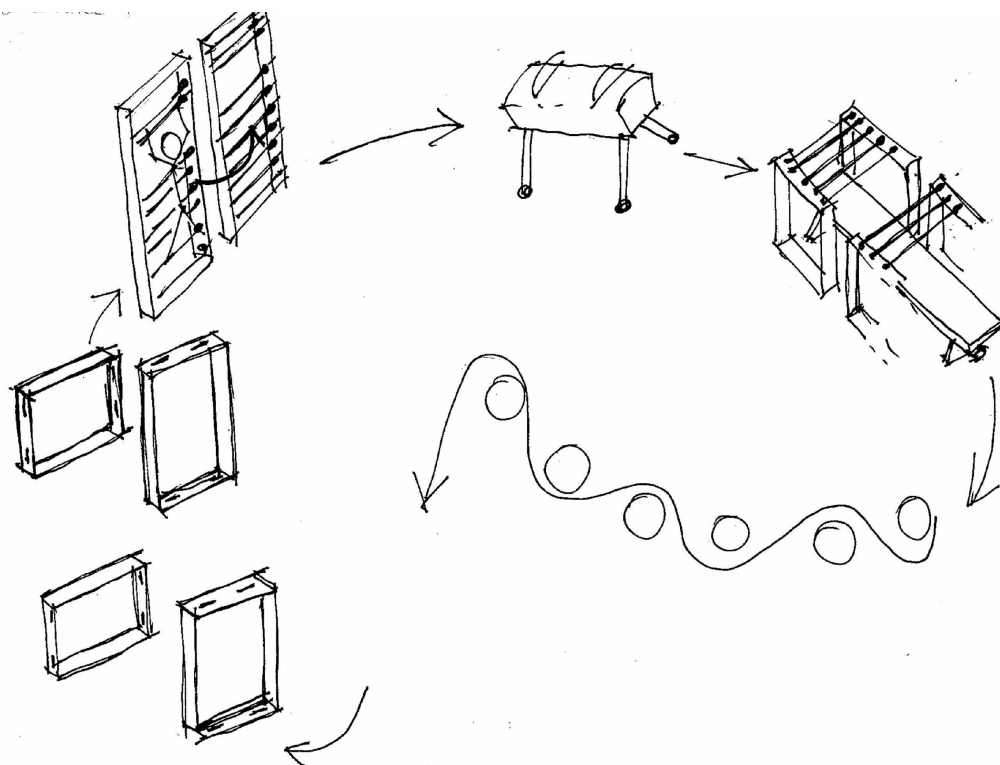
Pomůcky: 8 dílů švédské bedny, dvojce žebřiny (vedle sebe), kůň, švédská lavička, 10 gymnastických tyčí, 6 medicimbalů (nebo kuželů)

Počet dětí: 1

Zaměření: koordinace

Popis dráhy: postupně prolézt čtyřmi díly švédské bedny, vylézt na žebřiny a přeskočit na další, podlézt koně nadél, přeplazit se po švédské lavičce (neshodit tyče), proběhnout slalom ve vzporu stojmo; za shoení tyčí na čtvrté překážce následuje návrat o dvě překážky zpět

Poznámky: Přeskok na žebřinách může být nahrazen pouze přelezením. Závěrečný slalom je možné ztížit různými polohami nebo zátěží.



Příloha 7

3. Dráha

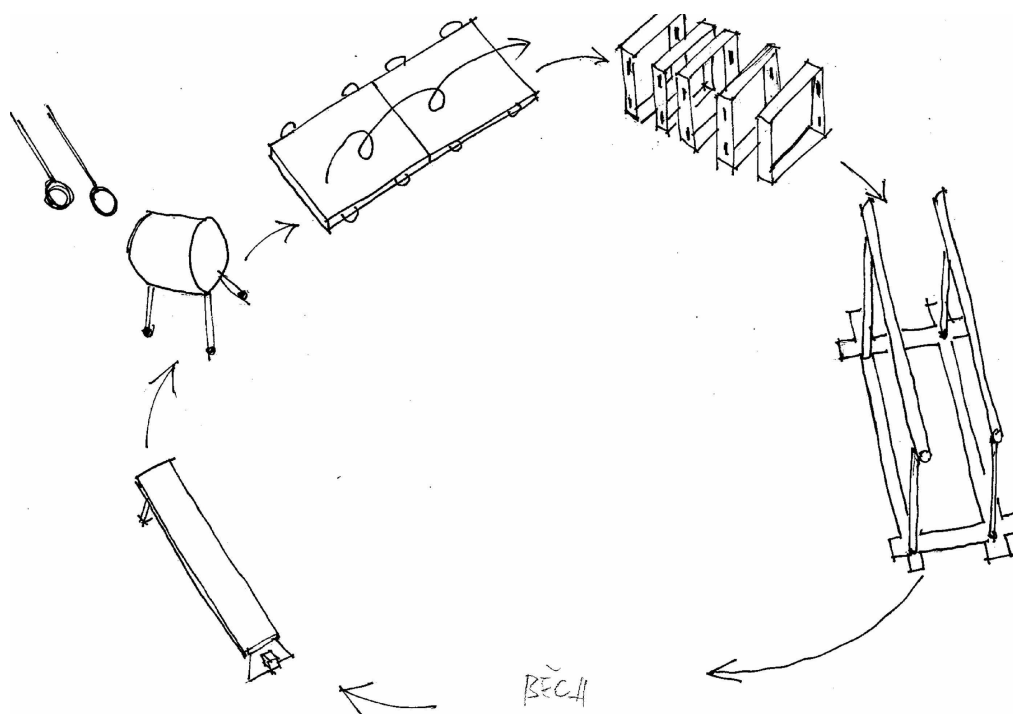
Pomůcky: švédská lavička, kruhy, koza, 2 žíněnký, 5 dílů švédské bedny, bradla

Počet dětí: 1

Zaměření: koordinace, síla

Popis dráhy: vzpor ležmo napříč přes švédskou lavičku a úkroky do strany dojít na konec lavičky, pomocí kruhů přeskočit kozu, dva rychlé kotouly vzad za žíněnkách, prolézt několik dílů švédské bedny za sebou, přeručkovat po jedné žerdi bradel; za shoení dílů bedny následuje návrat na začátek dráhy

Poznámky: Kotouly vpřed lze nahradit například kotouly do roznožení nebo dvěma přemety stranou.



Příloha 8

4. Dráha

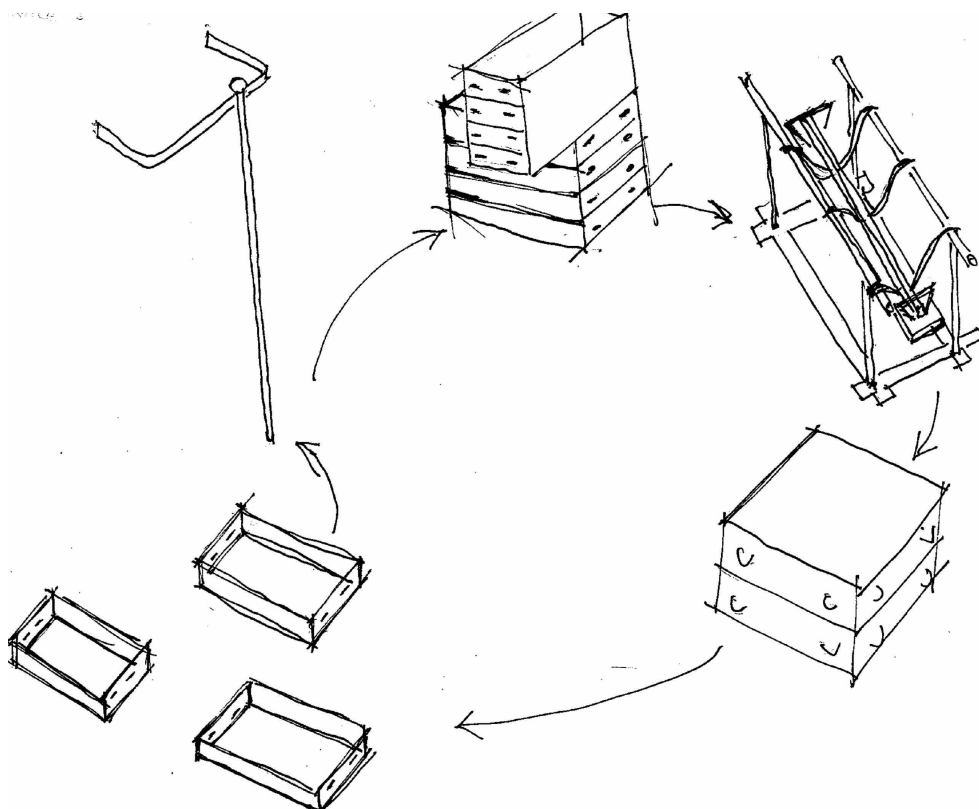
Pomůcky: 3 díly švédské bedny, šplhadlo (tyč), švédská bedna, bradla, švédská lavička, 3 provazy, 2 duchny

Počet dětí: 1

Zaměření: koordinace, síla

Popis dráhy: oběhnout každý ze tří dílů bedny, vyšplhat, prolézt švédskou bednou, přejít lavičku uvázanou na bradlech, vylézt na dvě na sobě položené duchny a provést kotoul vzad

Poznámky: Šplh může být s přírazem nebo bez přírazu podle zdatnosti cvičenců.



Příloha 9

Kooperační dráhy

a) pro družstva

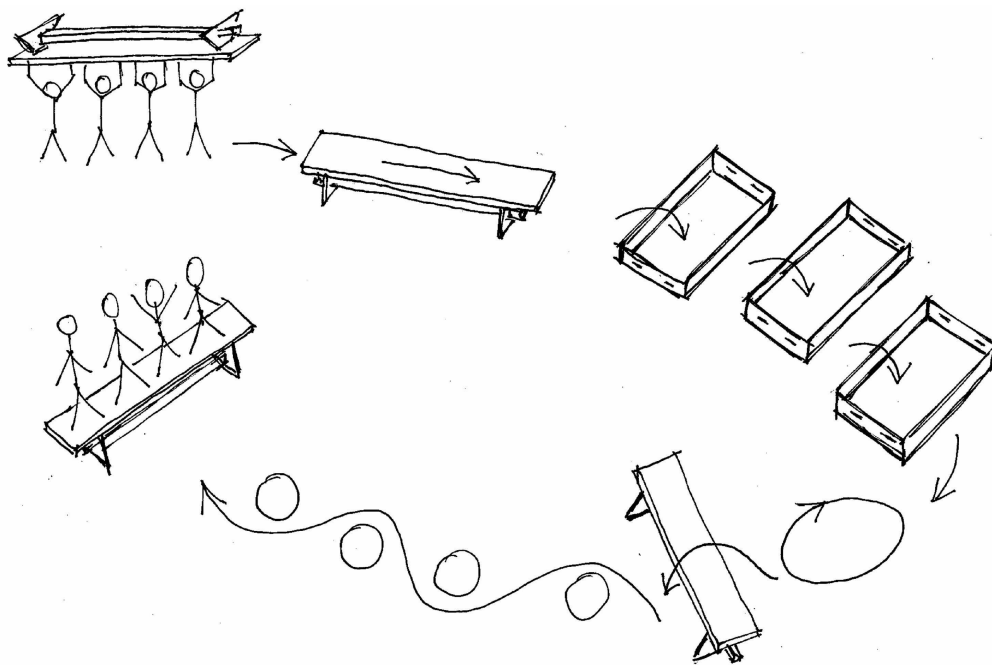
1. Dráha

Pomůcky: 3 švédské lavičky, 3 díly švédské bedny, 4 medicimbaly, stopky

Počet dětí: družstvo (4-5)

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: s lavičkou nad hlavou přejít po jiné švédské lavičce, projít přes položené díly švédské bedny, obrát o 360°, překročit švédskou lavičku, projít slalom z medicimbalů; libovolný počet družstev, soutěž na rychlost



Příloha 10

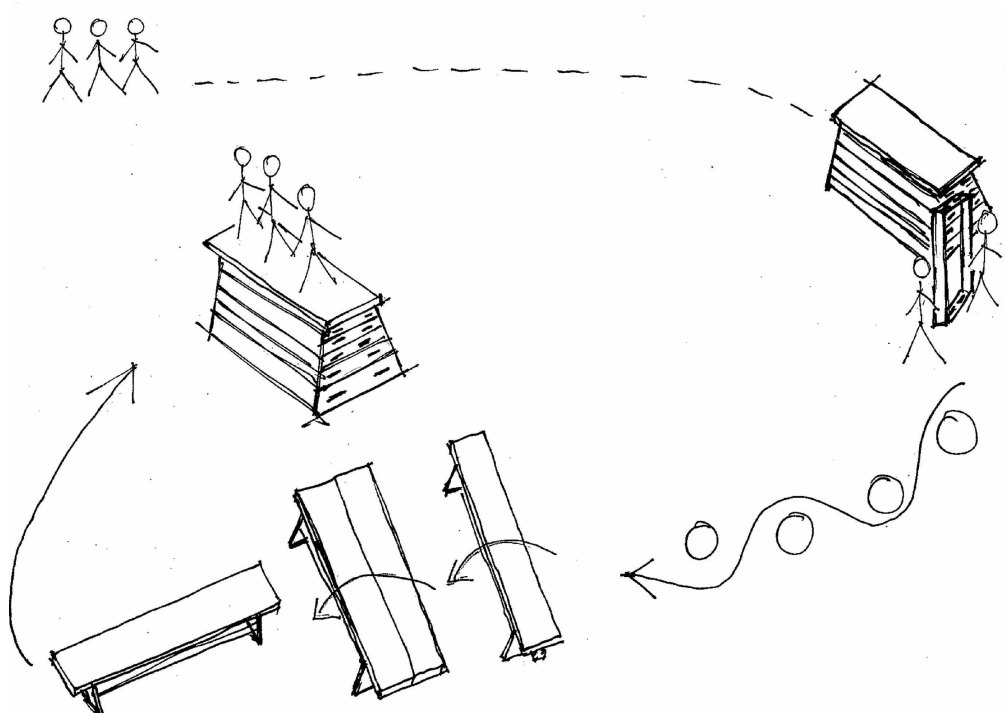
2. Dráha

Pomůcky: švédská bedna, 4 švédské lavičky, 4 medicimbaly (kužely), stopky

Počet dětí: družstvo (4-6)

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: ve dvojicích přemístit po jednotlivých dílech švédskou bednu, s díly projít slalom z medicimbalů, překročit jednu a dvě švédské lavičky, přejít švédskou lavičku, na konci dráhy bednu opět složit a vylézt na ni; soutěží libovolný počet družstev, soutěž na rychlost



Příloha 11

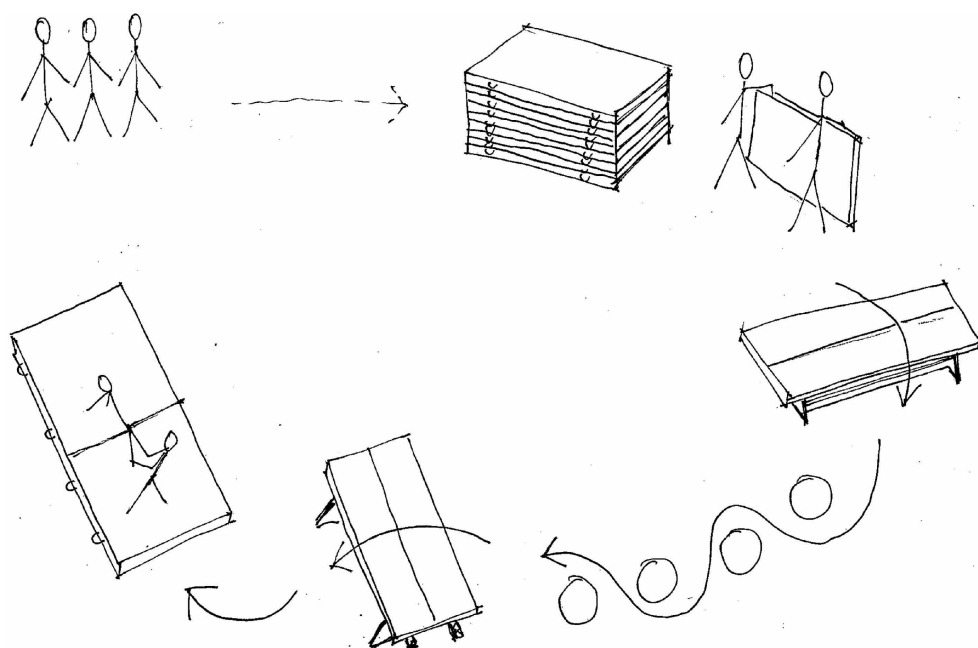
3. Dráha

Pomůcky: 3-4 žíněnky, 4 švédské lavičky, 4 medicimbaly, stopky

Počet dětí: družstvo (6-8)

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: vždy dvojice vezme žíněnku, přejde s ní přes dvě švédské lavičky, projde slalom z medicimbalů, přejde přes lavičky, odloží žíněnku, jeden z dvojice provede vzpor ležmo, druhý ho chytí za kotníky a takto přejdou za sebou položené žíněnky v polovině se vystřídají; soutěží libovolný počet družstev, soutěž na rychlost



Příloha 12

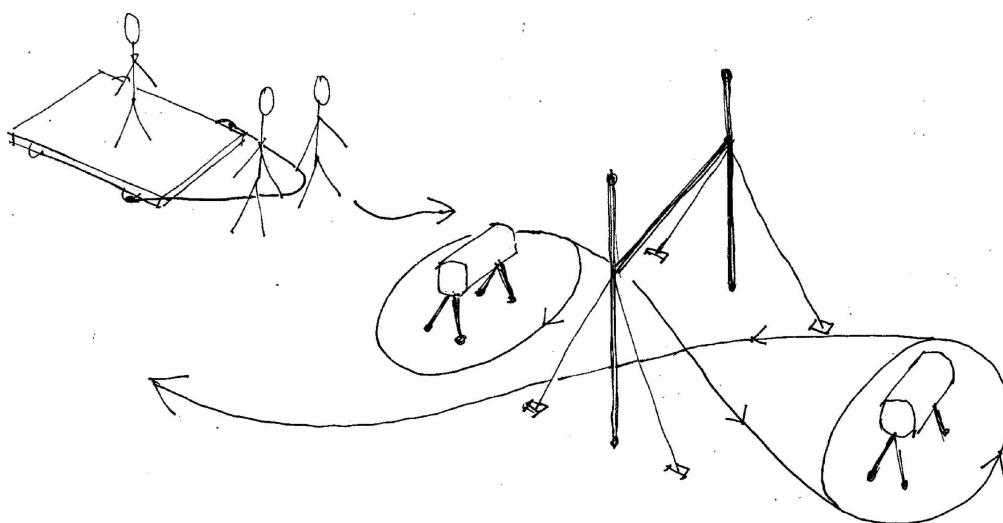
4. Dráha

Pomůcky: 1 žíněnka, 1 lano, hrazda, 2 kozy, stopky

Počet dětí: družstvo (3-5)

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: z lana a žíněnky vytvořit vozík, jeden člen družstva po celou dobu překonávání dráhy stojí na žíněnce, ostatní členové družstva žíněнку táhnou pomocí provazu, dráha vozíku je tvar číslice osm, současně projede pod hrazdou; soutěží libovolný počet družstev, soutěž na rychlost



Příloha 13

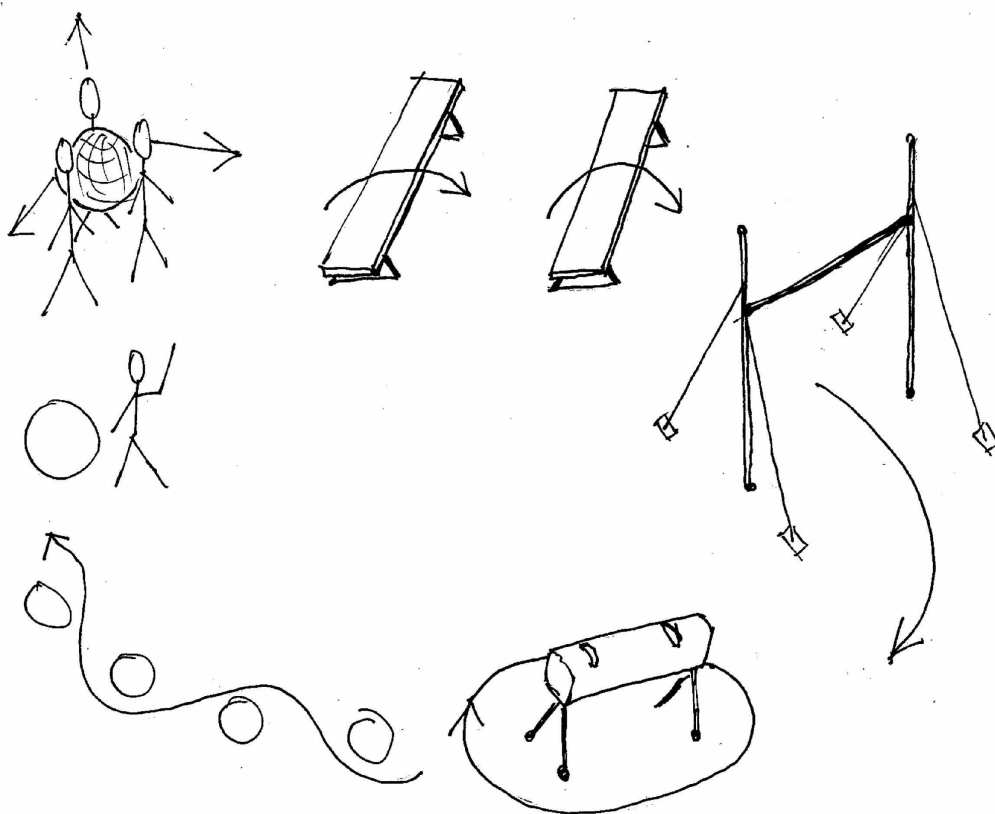
5. Dráha

Pomůcky: velký míč, 2 švédské lavičky, hrazda, kůň, 4 medicimbaly

Počet dětí: družstvo (3-4)

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: členové družstva drží míč bez rukou, postupně překročí dvě švédské lavičky, podlezou hrazdu, obejdou koně, projdou slalom; za upuštění míče na zem, návrat na začátek dráhy



Příloha 14

b) pro dvojice

1. Dráha

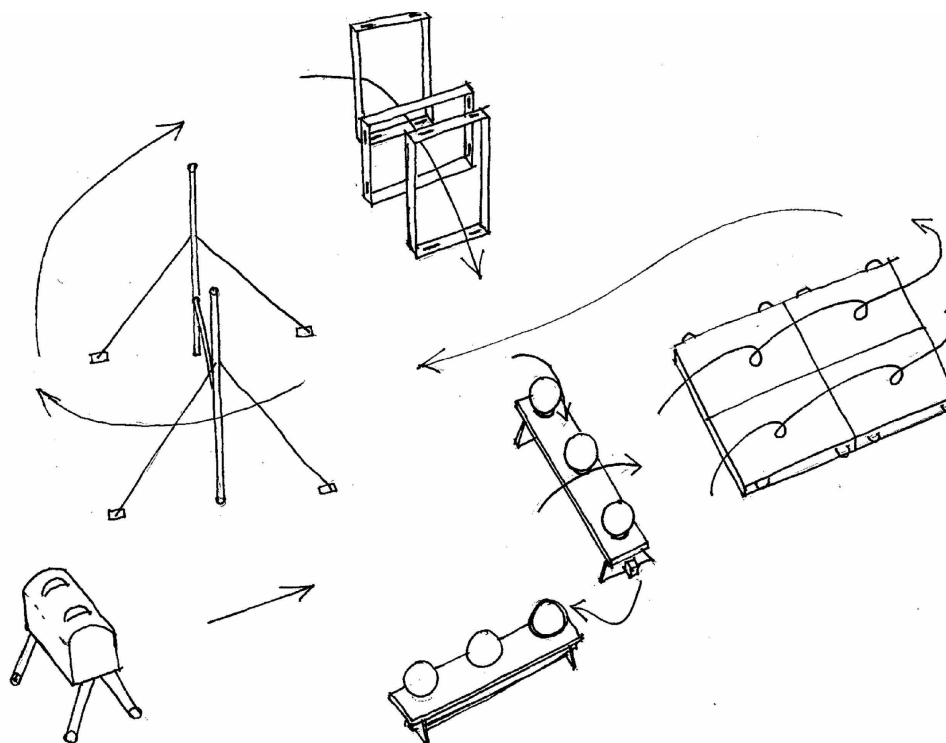
Pomůcky: kůň, 2 švédské lavičky, 6 míčů, 6 ringo kroužků, 4 žíněnky, hrazda, 3 díly švédské bedny

Počet dětí: dvojice (nebo celé družstvo – všichni členové se drží za ruce)

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: podlézt koně, překročit lavičku s míči, dva kotouly vpřed, podlézt nízkou hrazdu, prolézt díly bedny, překonat lavičky s míči

Poznámky: Dvojice se po celou dráhu drží za ruce. Za rozdělení dvojice během dráhy následuje návrat na začátek dráhy. Za shoení míče na poslední překážce následuje návrat o jednu překážku zpět.



Příloha 15

2. Dráha

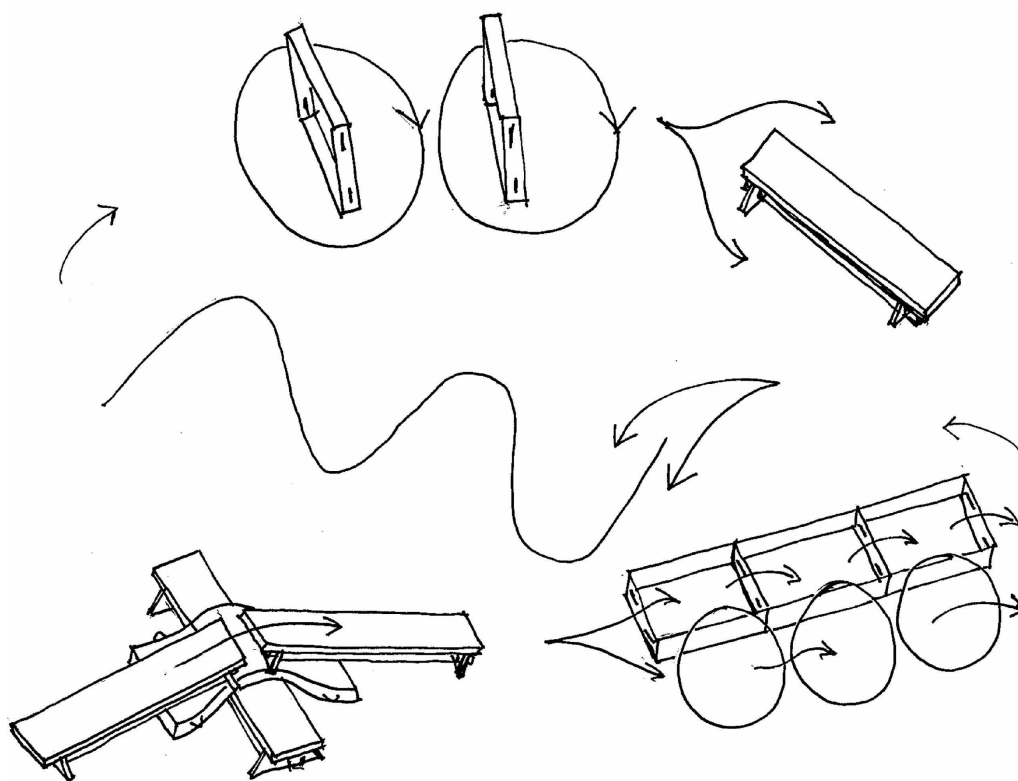
Pomůcky: 4 švédské lavičky, žíněnka, 5 dílů švédské bedny, 3 obruče, širší lano

Počet dětí: dvojice

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: přejít přes nakloněné lavičky, projít díly bedny a obručemi, kopírovat tvar lana, obejít kolem dokola dva díly švédské bedny, obkrožmo přejít lavičku

Poznámky: Dvojice po celou dráhu drží mezi sebou míč – bez rukou. Další možností je, že dvojice drží dva míče (každého se dotýká jedna ruka obou cvičenců). Za upuštění míče během dráhy následuje návrat na začátek dráhy.



Příloha 16

3. Dráha

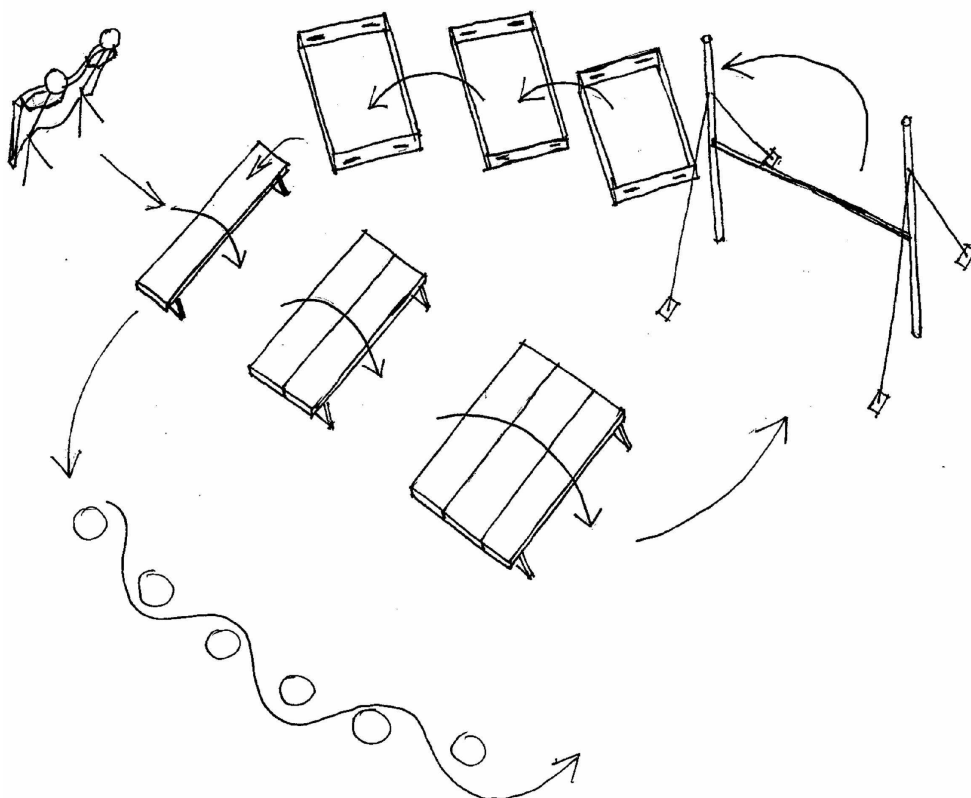
Pomůcky: žíněnka, 6 švédských laviček, hrazda, 3 díly švédské bedny, 6 kuželů

Počet dětí: dvojice

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: překročit nebo přejít švédské lavičky, podlézt hrazdu, přejít díly švédské bedny, přejít lavičku (v jeden okamžik se lavičky dotýkají pouze dvě nohy), projít slalom a zároveň vést po zemi míč

Poznámky: Po celou dráhu nese dvojice jednu nebo více žíněnek. Za upuštění žíněnek následuje návrat na začátek dráhy.



Příloha 17

4. Dráha

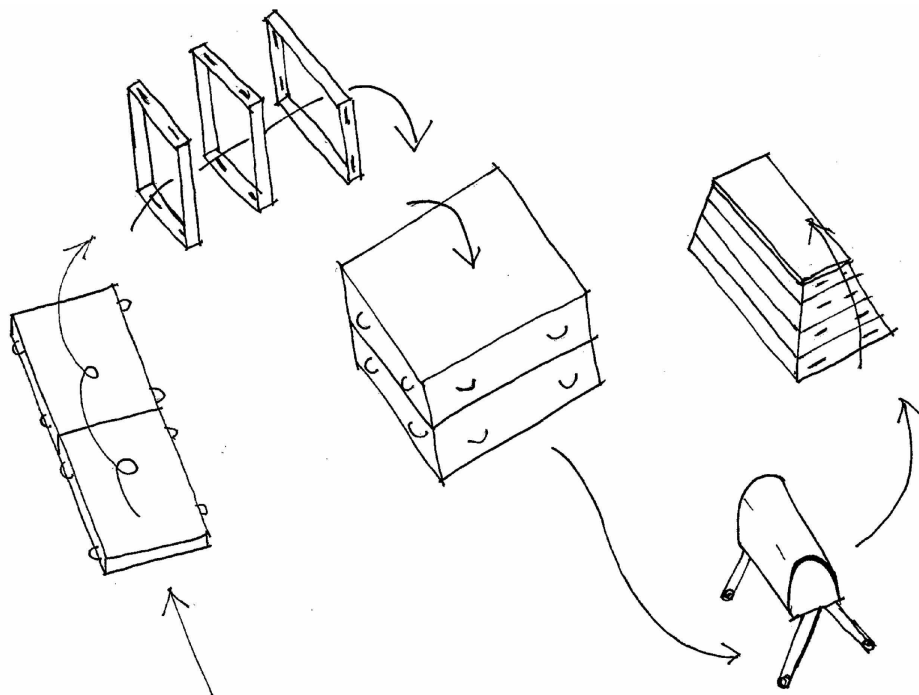
Pomůcky: 2 žíněčky, 3 díly švédské bedny, 2 duchny, koza, švédská bedna

Počet dětí: dvojice (trojice)

Zaměření: kooperace

Popis dráhy: dva kotouly vpřed na žíněčkách, prolézt díly bedny, přelézt dvě duchny, podlézt kozu, vyskočit na švédskou bednu a přejít ji

Poznámky: Jeden ze dvojice (trojice) má po celou dráhu zavázané oči, druhý (a třetí) ho vede. Těžší varianta je s provedením kotoulu na duchnách a přelezením kozy.



Příloha 18

Dráhy zaměřené na přesnost

1. Dráha

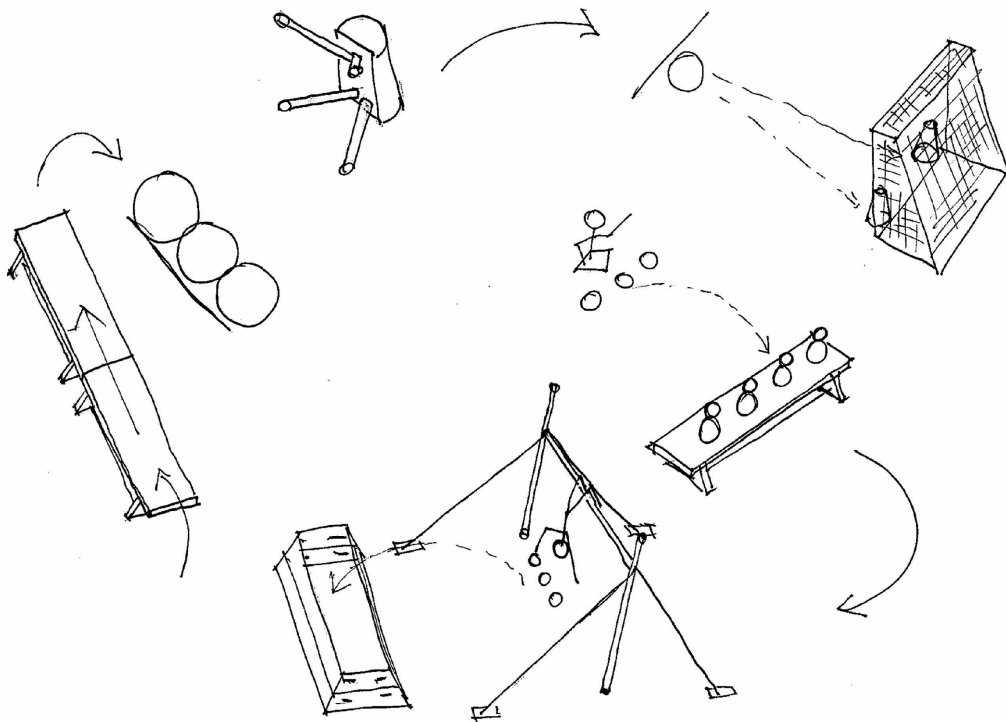
Pomůcky: 3 švédské lavičky, 3 obruče, koza, fotbalový míč, 6 kuželů, 6 míčků, hrazda, 2 díly švédské bedny, brána

Počet dětí: 1-3

Zaměření: přesnost

Popis dráhy: přitahy rukama se dostat přes dvě lavičky, ze stoje na jedné noze hodit obruče na nohy kozy, míčem (kopem) srazit kužele do branky, ze sedu skrčmo se míčky trefit do kuželů na lavičce, ze závěsu v podkolení na hrazdě hodit míčky do dílů švédské bedny; na konci dráhy se sčítá celkový počet bodů (za každý trefený míč, obruč 1 bod)

Poznámky: Vzdálenosti u hodů a kopů záleží na vyspělosti cvičenců.



Příloha 19

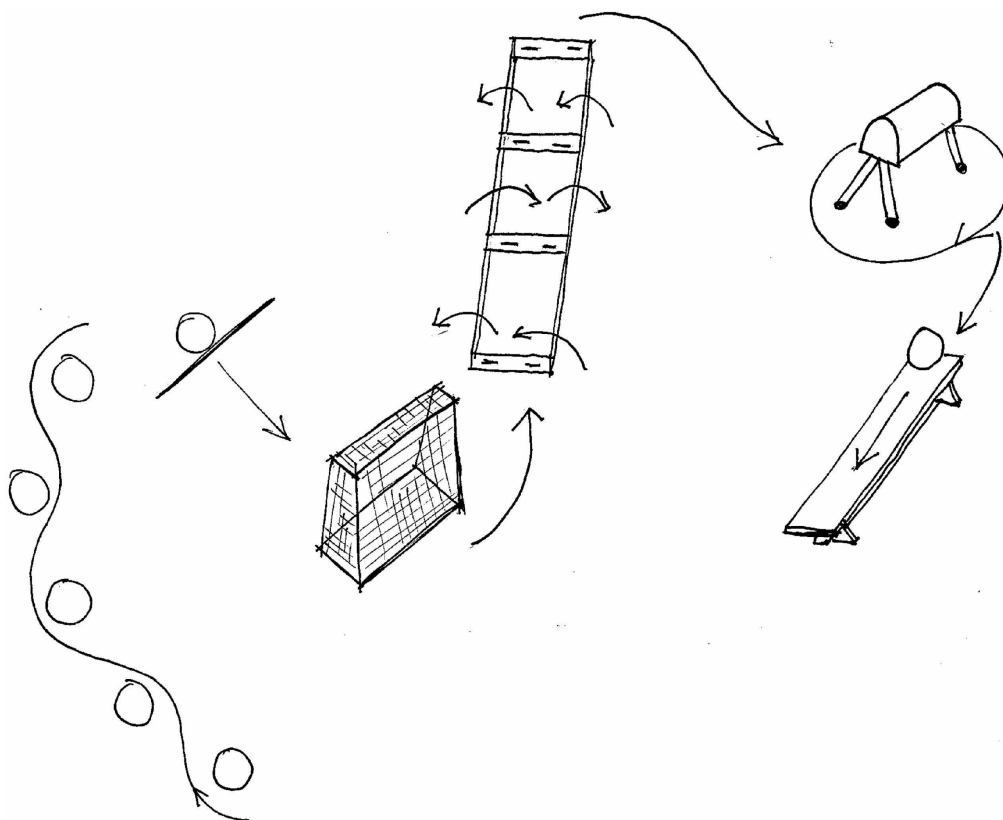
2. Dráha

Pomůcky: 5 kuželů, fotbalový míč, branka, 3 díly švédské bedny, koza, švédská lavička

Počet dětí: 1-3

Zaměření: přesnost, práce s míčem

Popis dráhy: projít slalom s míčem, vstřelit patou míč do brány, s míčem mezi kotníky proskákat díly bedny, vést míč kolem každé nohy kozy, vysadit míč na lavičku a bez pomoci rukou (pouze nohama) převést míč přes celou lavičku; za spadnutí míče z lavičky následuje návrat o jednu překážku zpět



Příloha 20

3. Dráha

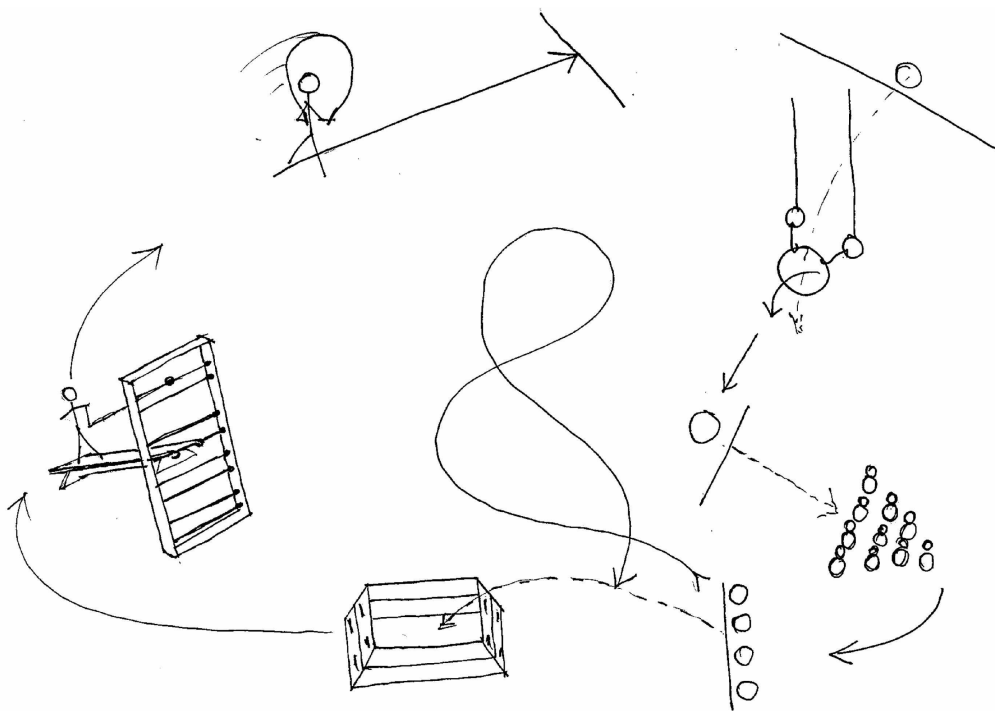
Pomůcky: kruhy, obruč, míč, 10 kuželek, 4 míčky, 2 díly švédské bedny, žebřiny, provaz, švédská lavička, švihadlo, stopky

Počet dětí: 1-3

Zaměření: přesnost

Popis dráhy: prohodit míč obručí zavěšenou na kruzích a následně obručí prolézt, míčem srazit co nejvíc kuželek (3 pokusy), naházet míčky do dílů švédské bedny (za míček mimo – oběhnout trestný okruh), pomoci lana vylézt po nakloněné lavičce na žebřiny, stanovenou vzdálenost překonat přeskoky přes švihadlo – pozpátku; záleží na celkovém čase a na získaných bodech za míčky a kužely

Poznámky: Vzdálenosti u hodů záleží na vyspělosti cvičenců. Variantou první překážky je proskočit obručí do kotoulu letmo.



Příloha 21

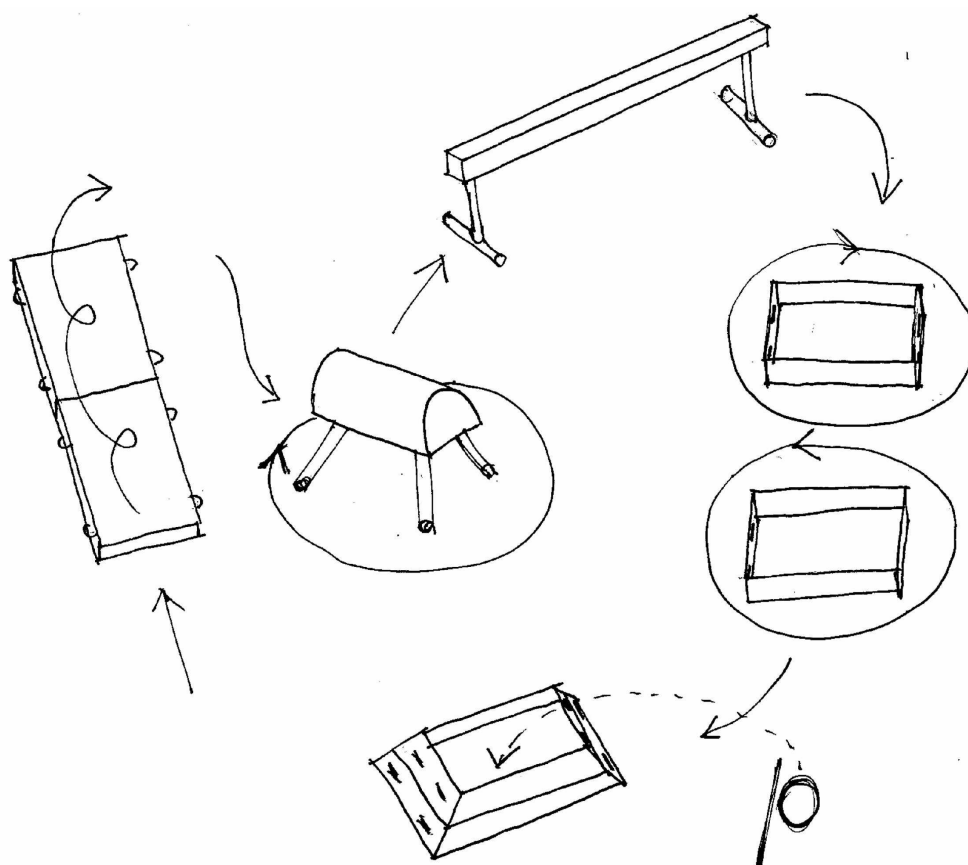
4. Dráha

Pomůcky: 2 žíněčky, koza, velká kladina, 4 díly švédské bedny, dva basketbalové míče

Počet dětí: 1-3

Zaměření: práce s míčem

Popis dráhy: dva kotouly v před s míčem, za stálého driblingu obejít kozu, jakýmkoliv způsobem překonat kladinu (s míčem v ruce), se dvěma míči a za stálého driblingu obejít dva díly bedny, hodit míč do připravených dílů bedny; za nezvládnutí míčů při závěrečném driblingu následuje návrat na začátek dráhy



Příloha 22

Dráhy z netradičního náčiní

Dráhy zaměřené na silové schopnosti

1. Dráha

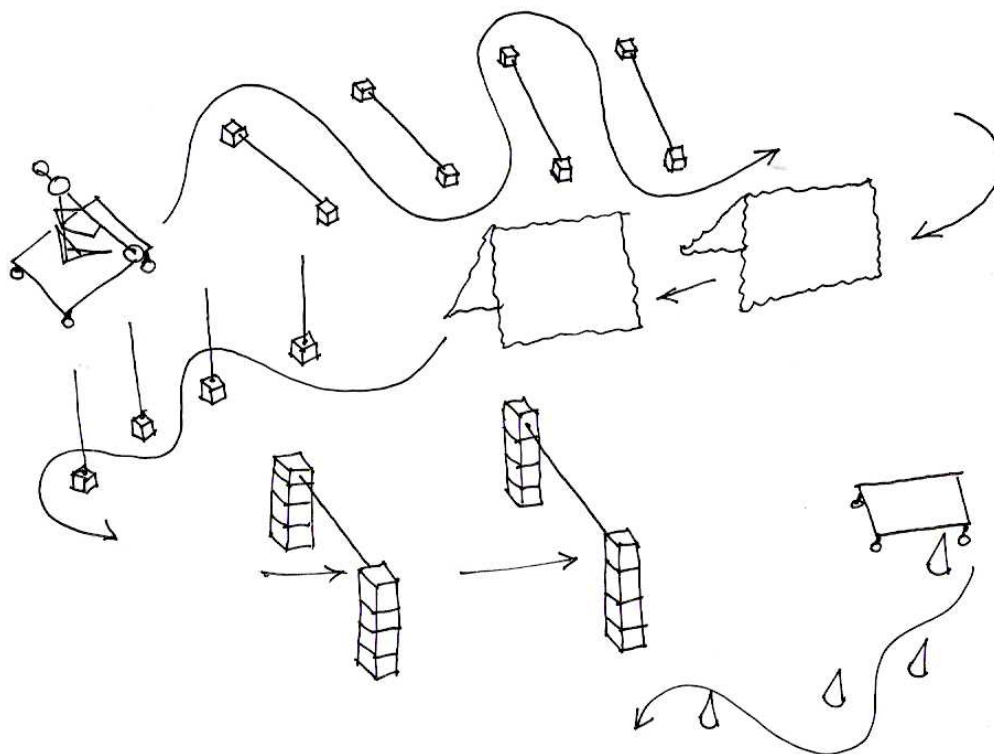
Pomůcky: pojízdná deska s pádlem, 4 žíněnky tatami, sada kuželů a tyčí, stopky

Počet dětí: 1-3

Zaměření: síla horních končetin

Popis dráhy: projet slalom (překážky postavené napříč), podjet do sebe zaklesnuté žíněnky, projet pozpátku slalom, podjet pod různě vysokými překážkami, projet slalom bokem k překážkám; měří se celkový čas

Poznámky: Lze provádět také ve dvojici na pojízdné desce pro dvojice.



Příloha 23

2. Dráha

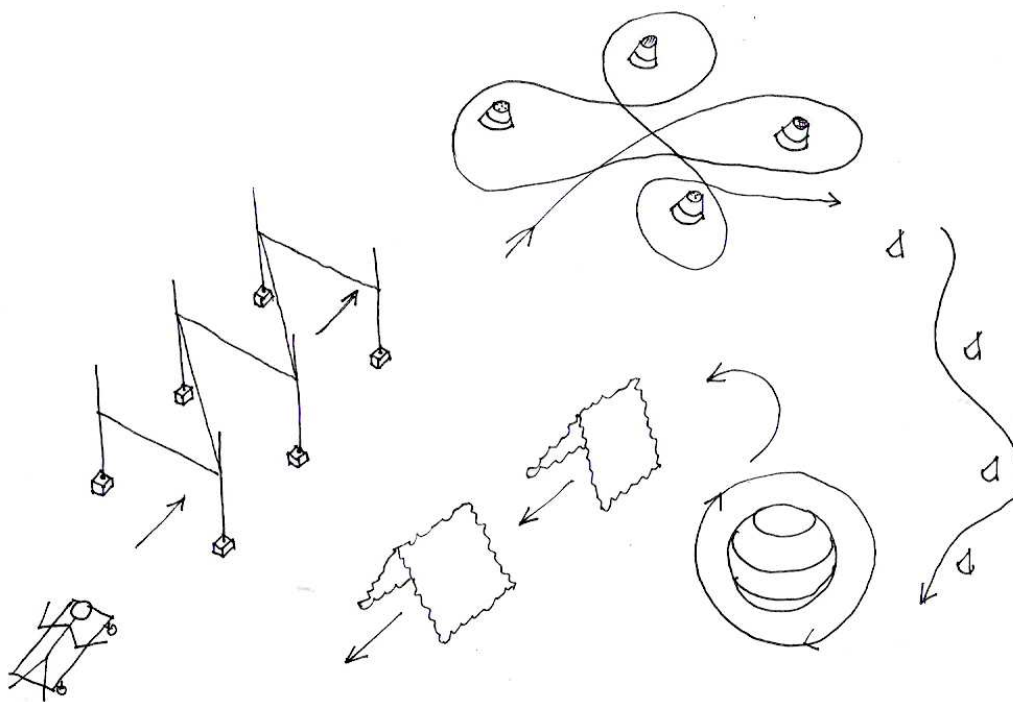
Pomůcky: pojízdná deska, barevná stuha, sada kuželů a tyčí, 4 říční kameny (z plastu), 1 gymball, 4 žíněnky tatami

Počet dětí: 1-3

Zaměření: síla horních končetin

Popis dráhy: podjet pod stuhou uvázanou na tyčích, objet říční kameny (ve tvaru dvou na sebe navazujících osmiček), projet slalom z kuželů, objet pozpátku gymball, podjet pod do sebe zaklesnutými žíněnkami

Poznámky: Dráhu lze ztížit například jízdou pozpátku nebo jen pomocí nohou.



Příloha 24

3. Dráha

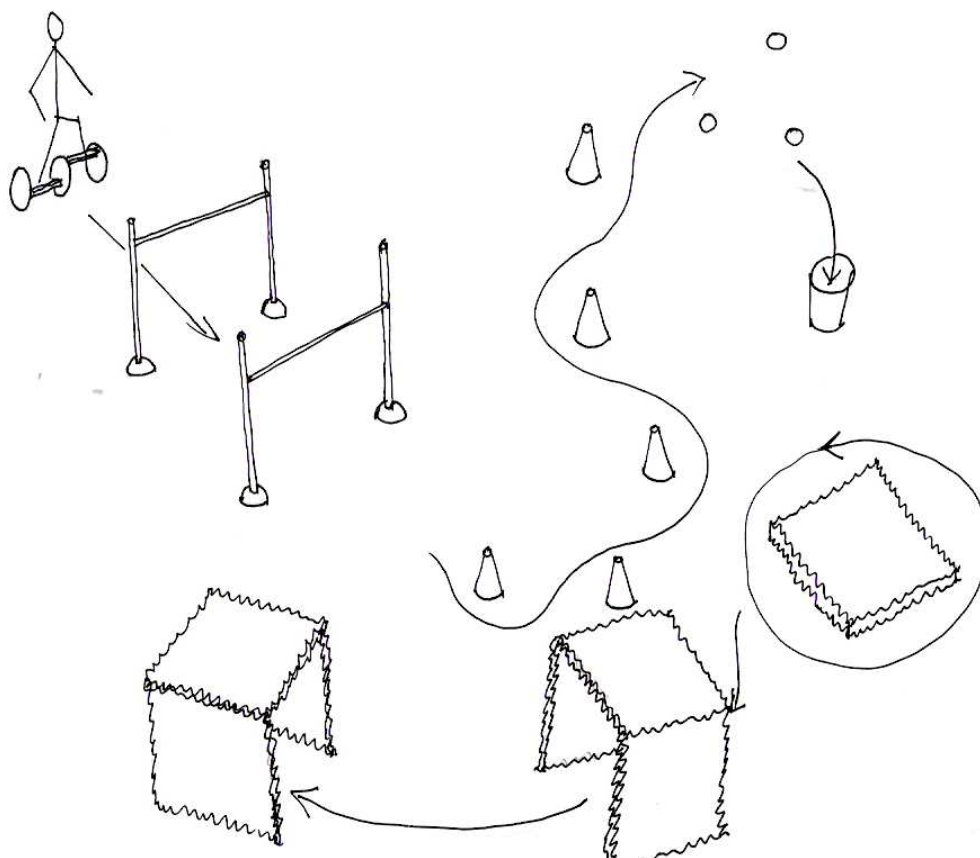
Pomůcky: pedalo, sada tyčí a kuželů, 3 overbally, plastová nádoba, 7 dílů žíněnký tatami, stopky

Počet dětí: 1

Zaměření: síla dolních končetin

Popis dráhy: podjet pod různě vysokými tyčemi, projet slalom z kuželů, za jízdy posbírat 3 overbally a hodit do plastové nádoby, pozpátku objet jeden díl žíněnký tatami, projet v podřepu pod postavenými žíněnkami; měří se celkový čas dráhy

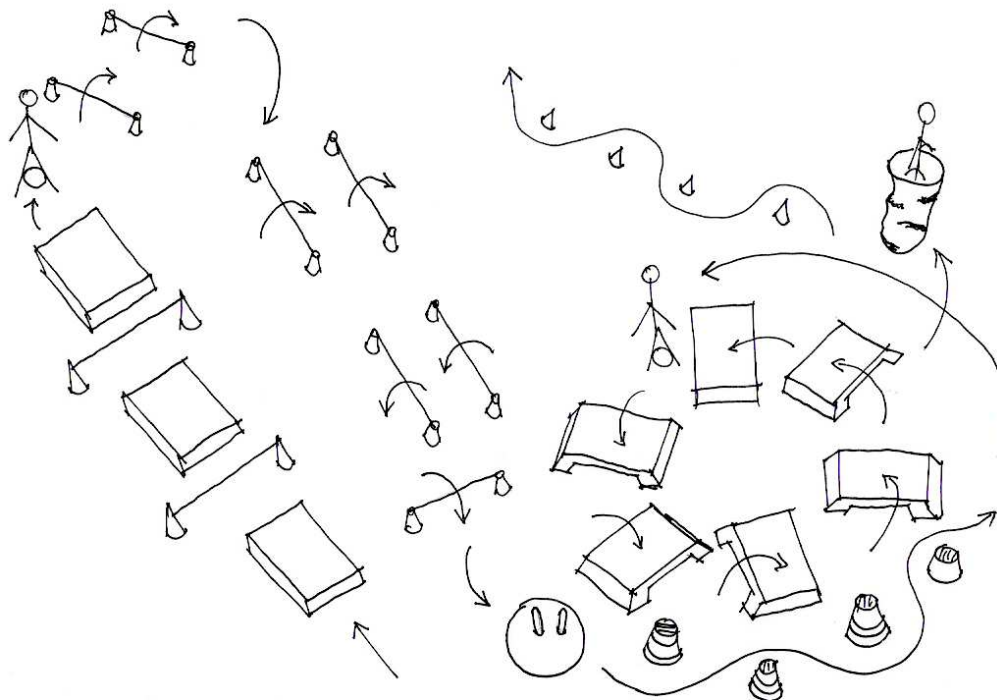
Poznámky: Celou dráhu lze ztížit například jízdou pozpátku.



4. Dráha

Počet dětí: 1

Popis dráhy: s overballem mezi kotníky přeskákat překážky a skákačí polštáře, na skákačím míči přeskákat říční kameny, s overballem mezi kotníky přeskákat aerobické stepy, ve skákačím pytli proskákat slalom z kuželů



Příloha 26

Dráhy zaměřené na spolupráci

a) pro skupinu

1. Dráha

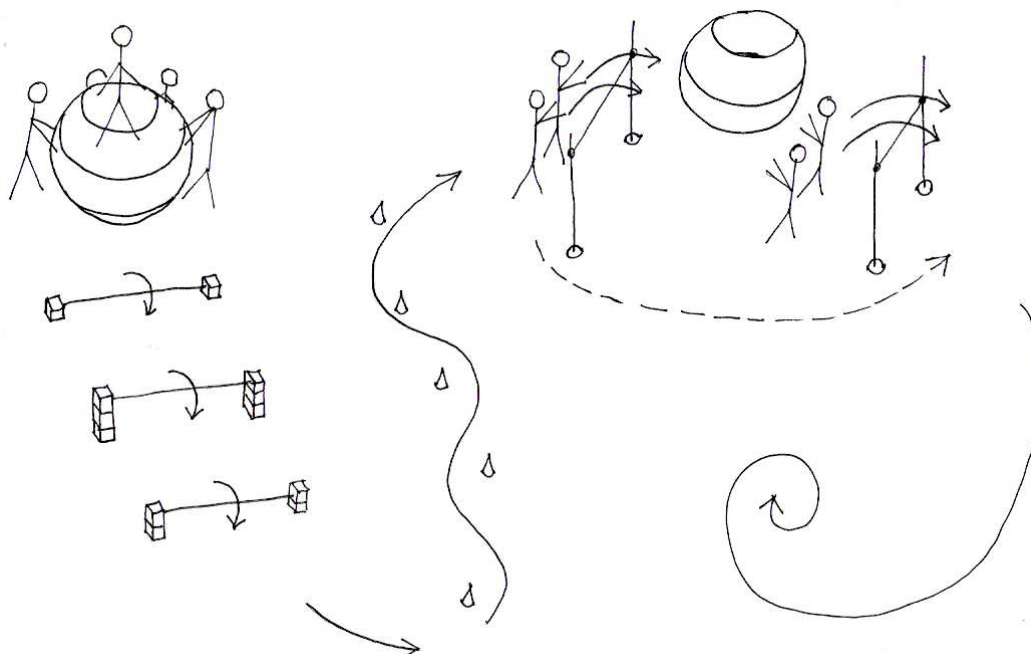
Pomůcky: mega míč (180 cm v průměru), sada kuželů a tyčí, stopky

Počet dětí: 4-6

Zaměření: spolupráce

Popis dráhy: vždy jeden člen družstva přežije míč (ostatní členové míč drží), společné přenesení míče přes různé vysoké překážky, kutálení míče slalomem, přehození míče přes vysoké překážky, bez pomoci rukou dopravit míč do určeného místa; hodnotí se celkový čas

Poznámky: Při manipulaci s míčem lze přesně stanovit pouze určitý počet rukou (nohou), které se míče v jeden okamžik mohou dotýkat.



Příloha 27

2. Dráha

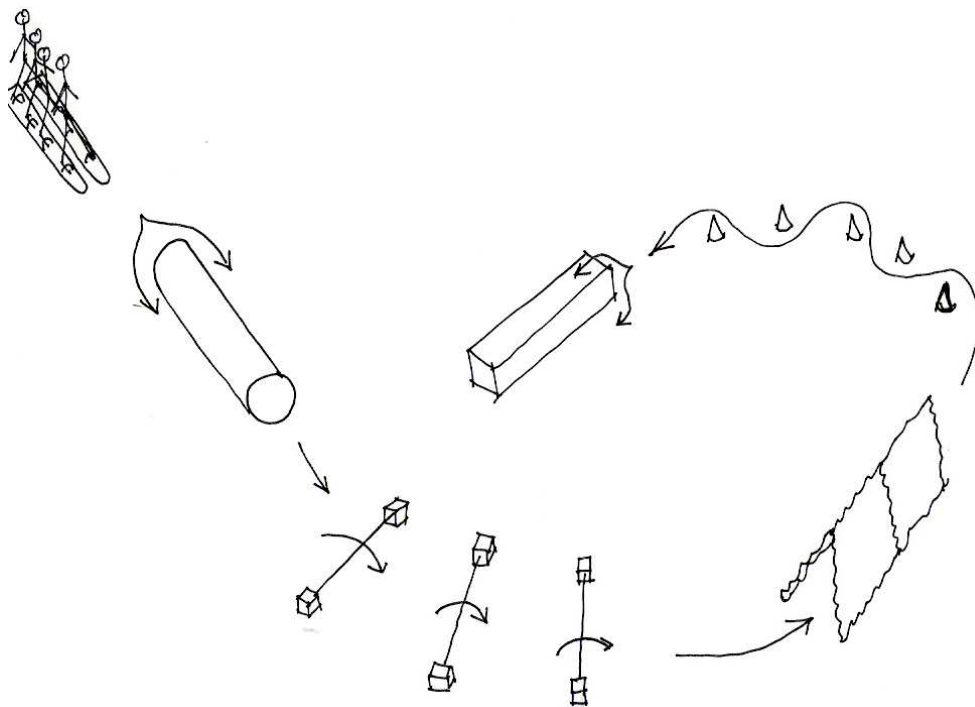
Pomůcky: letní lyže (cca pro 4-6 osob), molitanový válec, sada tyčí a kuželů, 4 žínětky tatami, molitanový kvádr

Počet dětí: 4-6

Zaměření: spolupráce

Popis dráhy: přejít obkročmo molitanový válec, přejít přes nízké překážky, projít pod do sebe zaklesnutými žíněnkami, projít slalom z kuželů, přejít molitanový kvádr (jedna lyže na kvádru, druhá na zemi)

Poznámky: Lze provádět také ve dvojici nebo trojici. Záleží na tom, pro kolik cvičenců jsou letní lyže uzpůsobeny nebo zda se dají vzájemně spojovat.



Příloha 28

3. Dráha

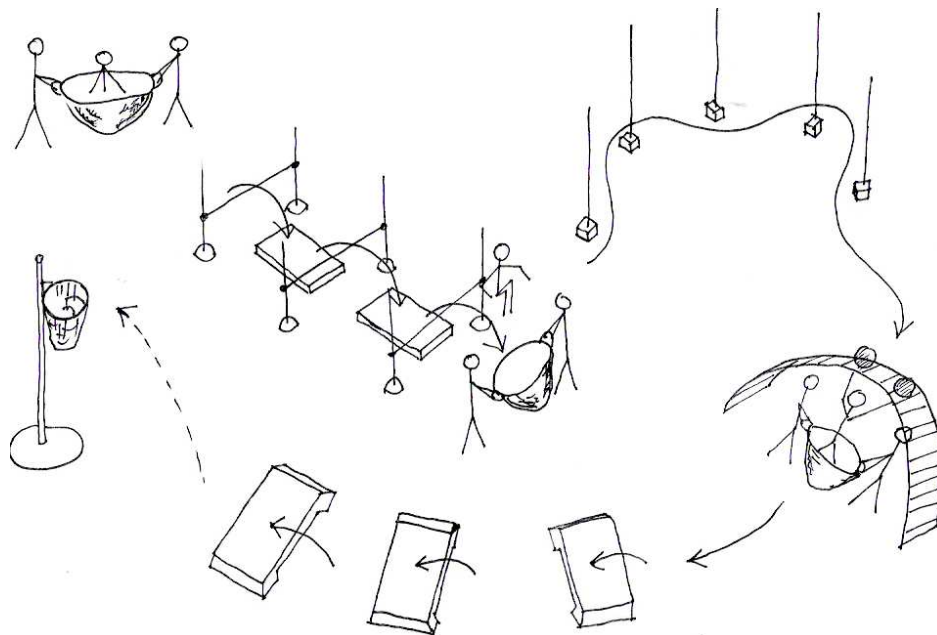
Pomůcky: skákací plachta, 2 skákací polštáře, sada tyčí a kuželů, obloukový žebřík, 3 aerobic steps, 2 molitanové míče, koš

Počet dětí: 4-6

Zaměření: kooperace, síla horních končetin

Popis dráhy: jeden člen družstva je na skákací plachtě a ostatní ho nesou, vyskočí z plachty a pomocí skákacích polštářů přeskáče překážky a opět skočí do skákací plachty, družstvo proběhne slalom, podleze obloukový žebřík, kde člen družstva v síti uchopí dva molitanové míče, dále družstvo přejde přes aerobic steps a člen družstva, který je ve skákací síti hodí míče do koše

Poznámky: Vyskakování ze sítě přes překážky do skákacích polštářů lze nahradit pouhým přelezením, záleží na zdatnosti cvičenců.



Příloha 29

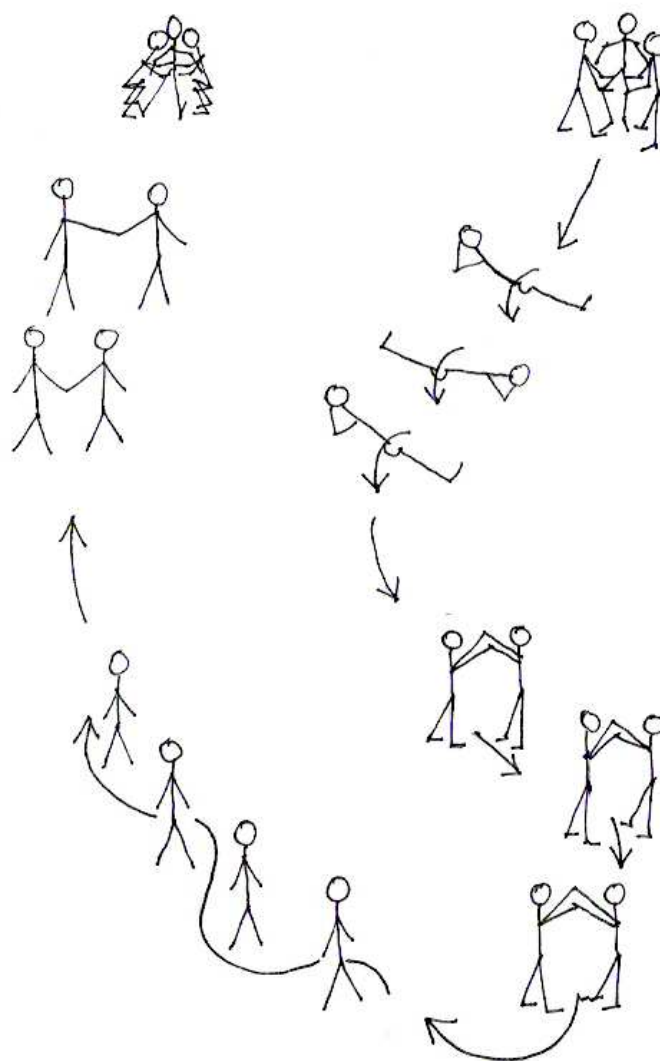
4. Dráha

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 20 (17 dětí tvoří překážky, 3 děti je překonávají)

Zaměření: spolupráce

Popis dráhy: dvojice nese třetího na rukou, překročit, podlézt, projít slalom, přelézt, provést 3 dřepy



Příloha 30

b) pro dvojice

1. Dráha

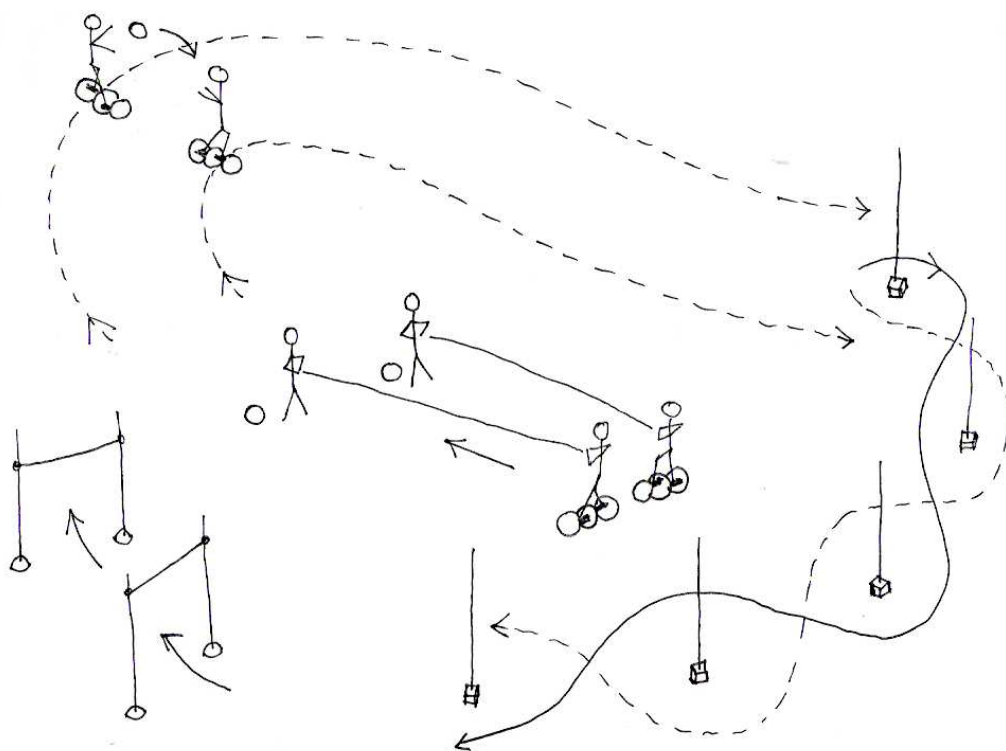
Pomůcky: 2 pedala, 2 provazy, 2 míče, sada podlahových značek, sada kuželů a tyčí

Počet dětí: 2

Zaměření: spolupráce

Popis dráhy: pomocná dvojice drží lana na jejichž koncích ručkuje dvojice na pedalech, pomocná dvojice hodí dvojici na pedalech míče, které si dvojice za jízdy po vyznačené ploše přehazuje, dvojice projede slalom (proti sobě) a za stálého držení se za ruku (ruce) podjede v podřepu vyšší překážky

Poznámky: Počet míčů závisí na vyspělosti cvičenců.



Příloha 31

2. Dráha

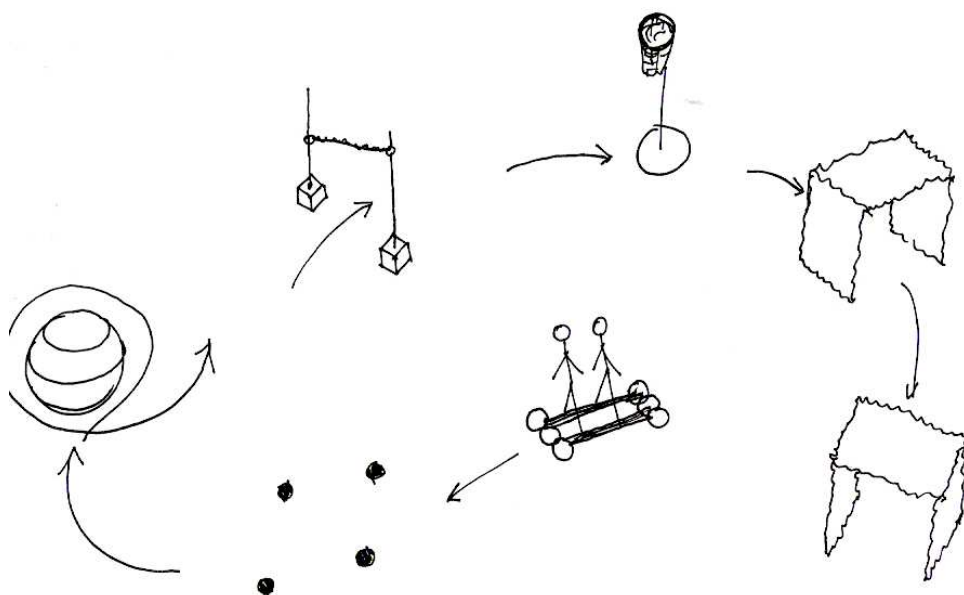
Pomůcky: pedalo combi, 4 overbally, 1 gymball, stuha, sada tyčí a kuželů, koš, 6 dílů žíněnky tatami

Počet dětí: 2

Zaměření: kooperace, síla dolních končetin

Popis dráhy: sebrat overbally (každý dva), pozpátku objet gymball, podjet pod šikmou stuhou mezi tyčemi, hodit overbally na koš, podjet poskládanými žíněnkami tatami; za hození míčů mimo koš následuje návrat o jednu překážku zpět a nový pokus

Poznámky: Postavení dvojice na pedale combi může být různé. Například za sebou, čelem k sobě nebo zády k sobě.



Příloha 32

3. Dráha

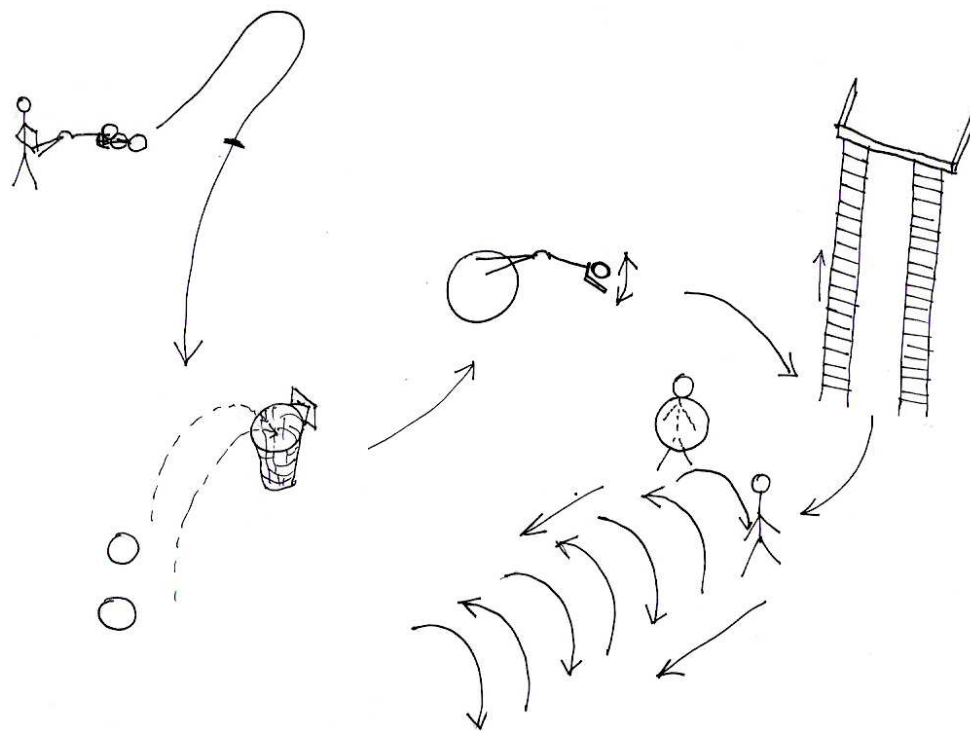
Pomůcky: pedalo, 2 míče, koš, 2 (3) gymbally, 2 provazové žebříky, podlahové značky

Počet dětí: 2

Zaměření: spolupráce, síla horních končetin

Popis dráhy: vymezenou vzdálenost překoná dvojice pomocí pedala zobrazeným způsobem, oba členové dvojice vstřelí míč na koš (co nejnížší počet pokusů), oba z dvojice provedou pět kliků ze vzporu ležmo s chodidly na gymballu, oba z dvojice (každý po svém žebříku) vylezou po jedné straně žebříku nahoru a po druhé straně dolů, po vyznačené vzdálenosti si dvojice hází gymball

Poznámky: Za každý nepovedený pokus ve střelbě na koš provádí oba členové dvojice dva dřepy s výskokem. Kliky s pomocí gymballu lze provádět na jednom nebo na dvou míčích. Stejně jako u poslední překážky záleží počet míčů na vyspělosti cvičenců.



Příloha 33

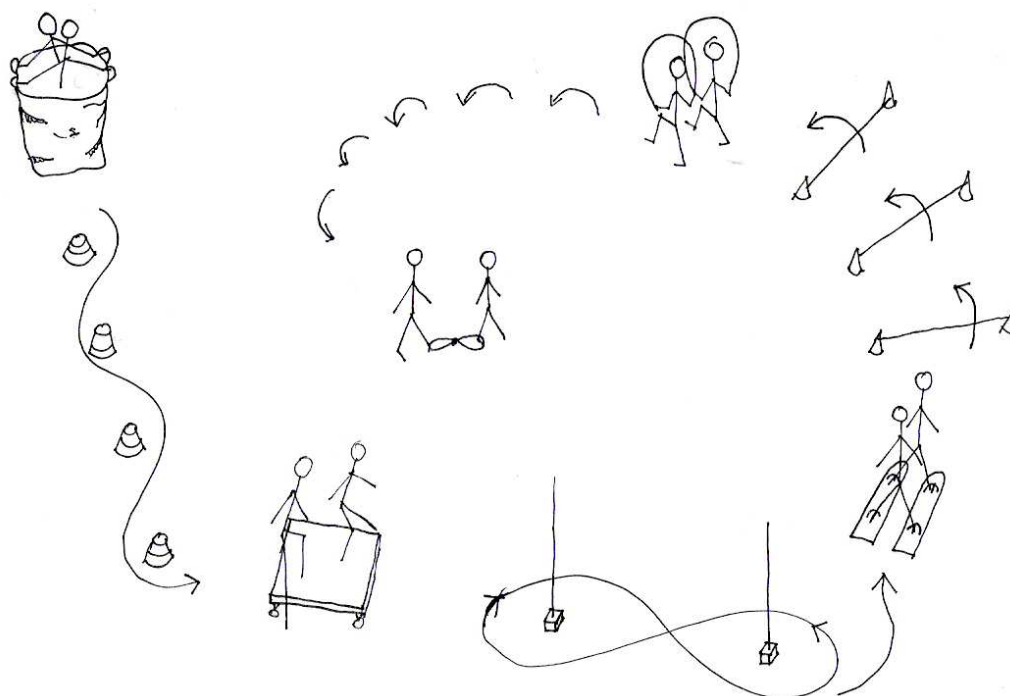
4. Dráha

Pomůcky: skákací pytel pro dva, 4 říční kameny, pojízdná deska, sada tyčí a kuželů, letní lyže pro dva, 2 švihadla, posilovací gumička

Počet dětí: 2

Zaměření: spolupráce, síla dolních končetin

Popis dráhy: proskákat slalom, na pojízdné desce objet tyče ve tvaru osmičky, na lyžích překonat nízké překážky, přeskákat určenou vzdálenost na dvou švihadlech (současně), běh s posilovací gumičkou zaháknutou na kotníku obou z dvojice



Příloha 34

5. Dráha

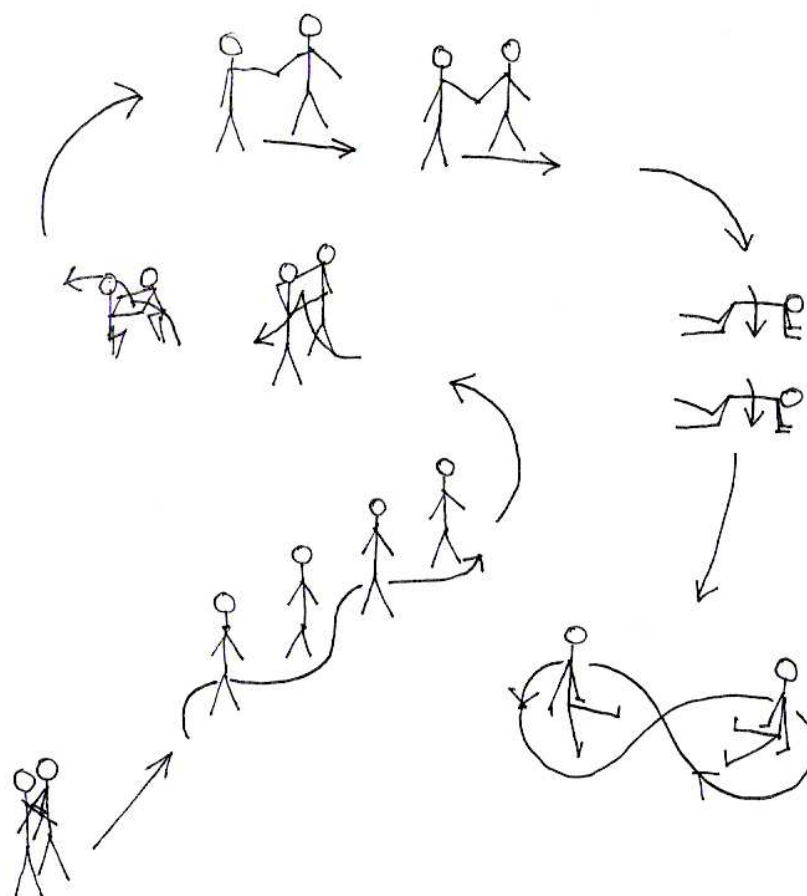
Pomůcky: žádné

Počet dětí: 18 (16 dětí tvoří překážky, dvojice je překonává)

Zaměření: spolupráce

Popis dráhy: projít slalom, prolézt, podlézt, přeskočit, obejít ve tvaru osmičky

Poznámky: Dvojice se při překonávání dráhy drží za ruce čelem k sobě, zády k sobě nebo jeden vede druhého, který má zavázané oči.



Příloha 35

Dráhy zaměřené na rychlost

1. Dráha

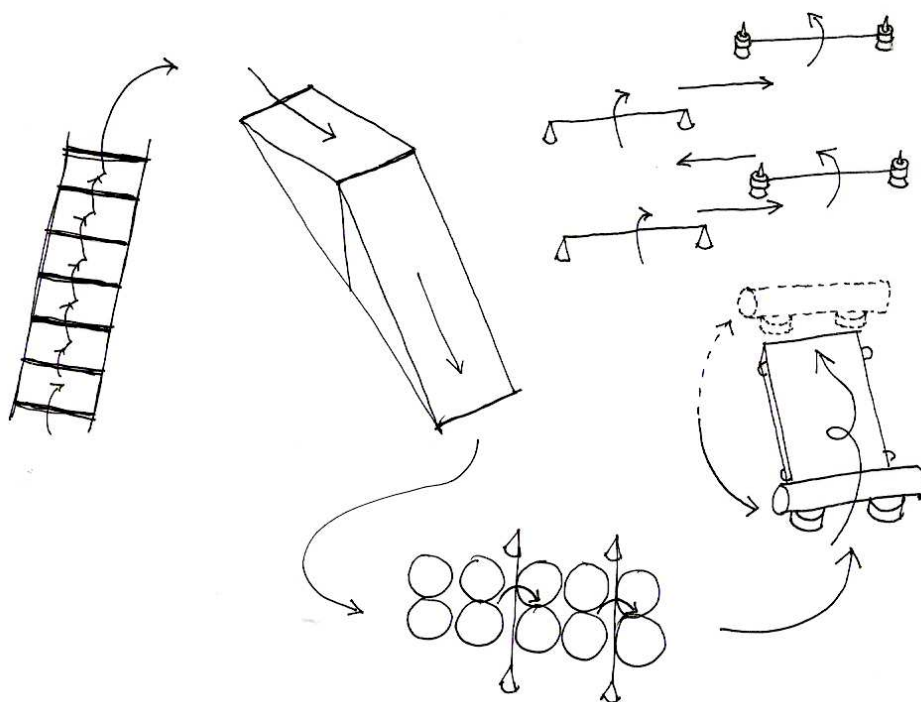
Pomůcky: koordinační žebřík, 2 molitanové rampy, 10 obručí, sada kuželů a tyčí, 3 molitanové válce, 1 žíněnka, stopky

Počet dětí: 1

Zaměření: rychlost

Popis dráhy: přeběhnout po koordinačním žebříku, přeběhnout molitanové rampy, přeskákat obruče s překážkami, co nejrychleji přemístit jednotlivé válce před žíněnku, sestavit z nich překážku, přes překážku provést kotoul letmo, přeskákat překážky

Poznámky: Pro zvýšení efektivity lze přidat zátěž pomocí zátěžových manžet na kotníky a zápěstí.



Příloha 37

3. Dráha

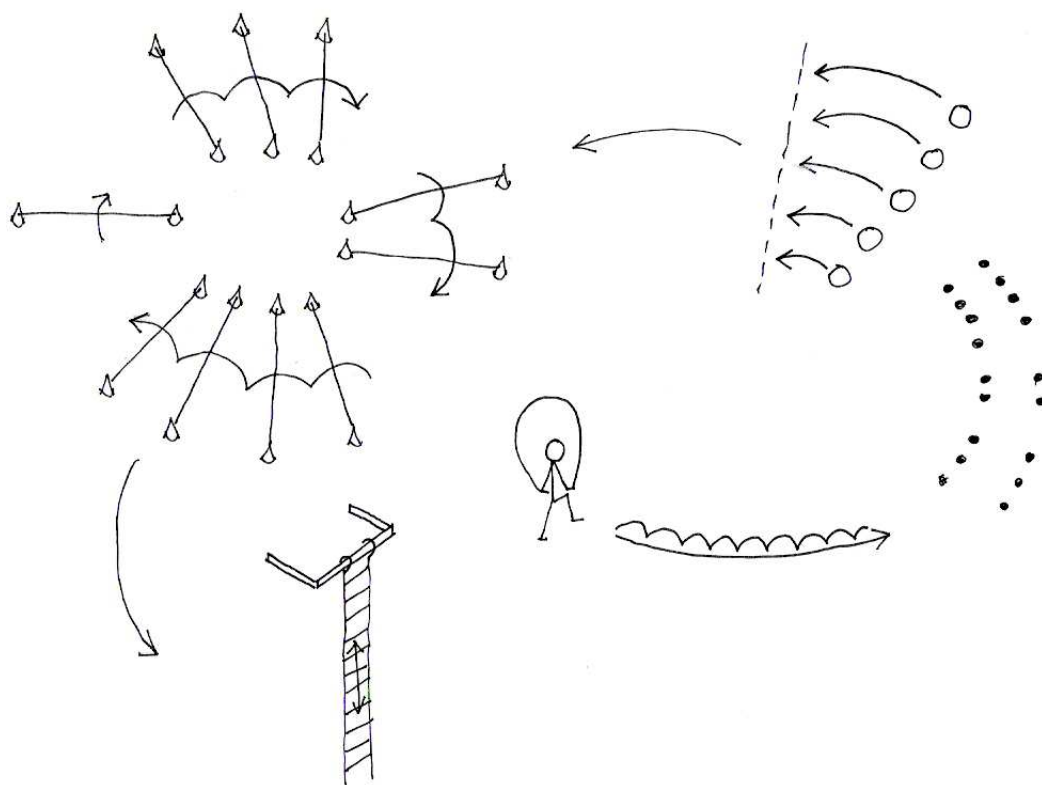
Pomůcky: švihadlo, podlahové značky, 5 overballů, sada kuželů a tyčí, provazový žebřík, stopky

Počet dětí: 1

Zaměření: rychlost

Popis dráhy: přeskákat (přes švihadlo) určenou vzdálenost maximální frekvencí, co nejrychleji přeběhnout po podlahových značkách, přemístit postupně všechny overbally na dané značky, přeskákat překážky, vylézt a slézt po provazovém žebříku

Poznámky: Pro zvýšení zátěže lze použít například zátěžovou vestu se závažími.



Příloha 38

4. Dráha

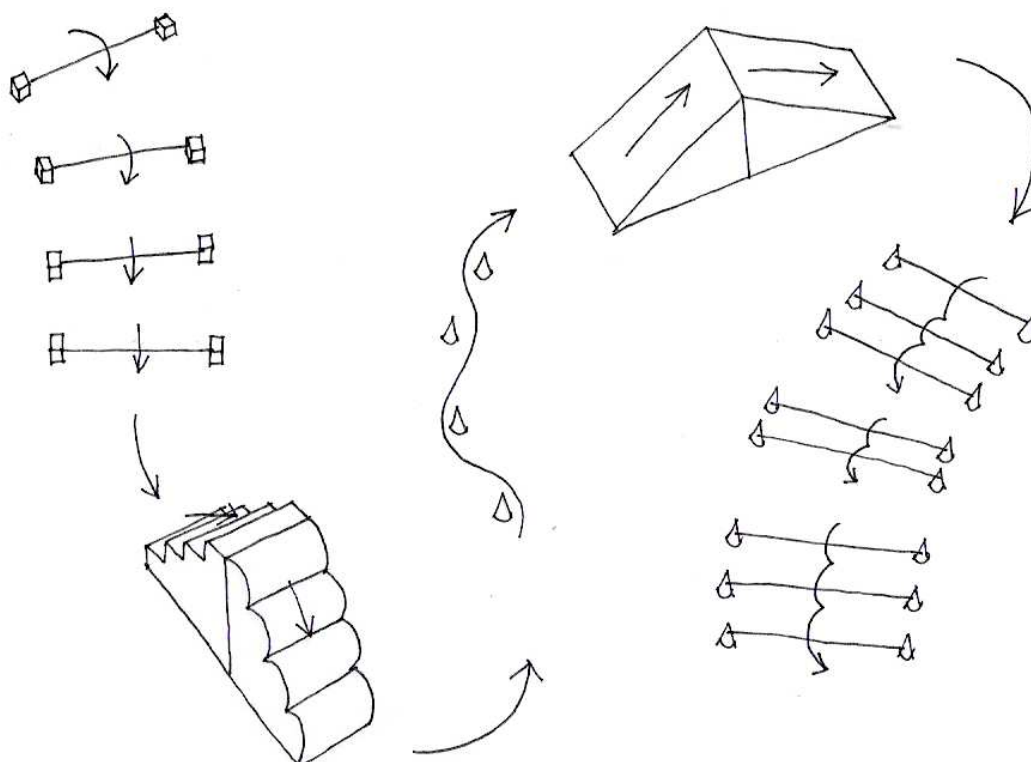
Pomůcky: sada kuželů a tyčí, 2 molitanové rampy, 2 molitanové schody, stopky

Počet dětí: 1

Zaměření: rychlost

Popis dráhy: přeběhnout nízké překážky, přeběhnout molitanové schody, proběhnout slalom, přeběhnout molitanové rampy, přeběhnout překážky

Poznámky: Pro zvýšení efektivity je možné použít malý odporový padák nebo odporové lano.



Příloha 39

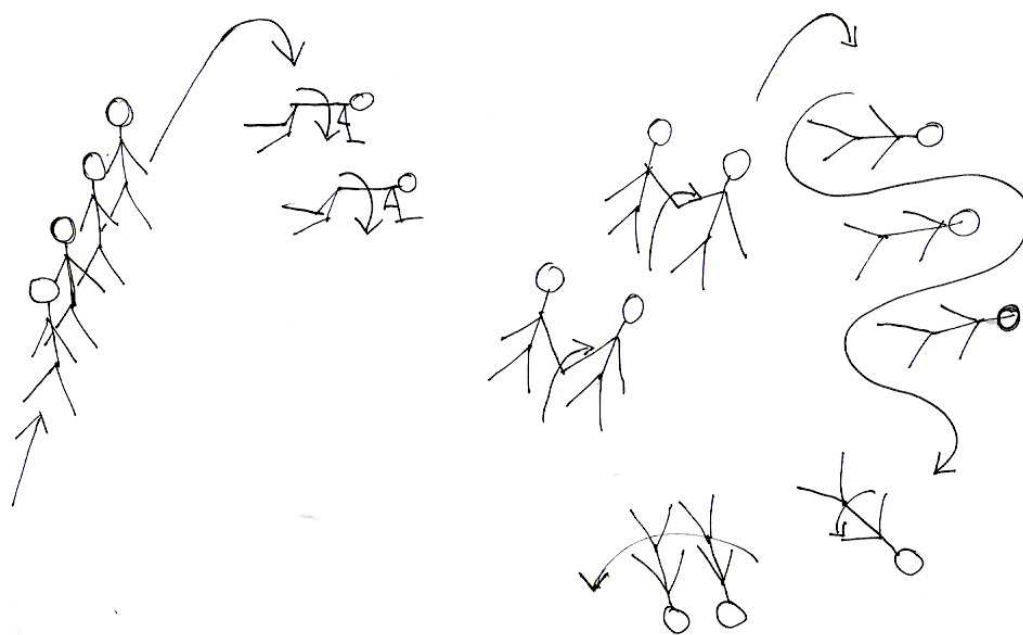
5. Dráha

Pomůcky: žádné

Počet dětí: 16 (15 dětí tvoří překážky, 1 překážky překonává)

Zaměření: rychlost

Popis dráhy: podlézt, přeskočit, přelézt, proběhnout slalom, přeskočit



Příloha 40

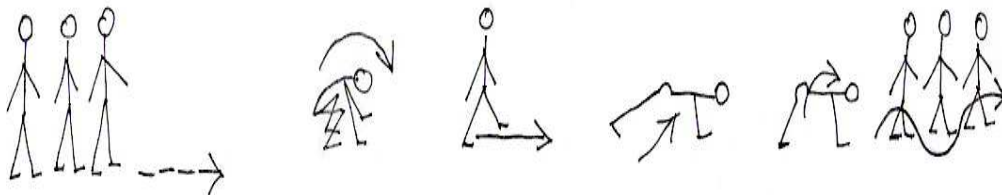
6. Dráha

Pomůcky: žádné

Počet dětí: libovolný

Zaměření: rychlost

Popis dráhy: žáci vytvoří zástup, první ze zástupu vyběhne a utvoří libovolnou překážku, další překážku překoná a vytvoří jinou překážku, třetí překoná první a druhou překážku a sám vytvoří další...



Příloha 41

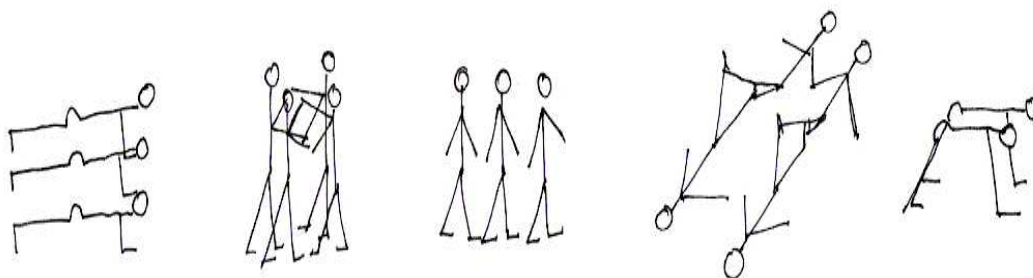
7. Dráha

Pomůcky: žádné

Počet dětí: libovolný

Zaměření: rychlost

Popis dráhy: celý zástup vytvoří vždy stejnou překážku a postupně se celý zástup vystřídá v jejím překonávání



Příloha 42

Dráhy zaměřené na rovnovážně koordinační schopnost

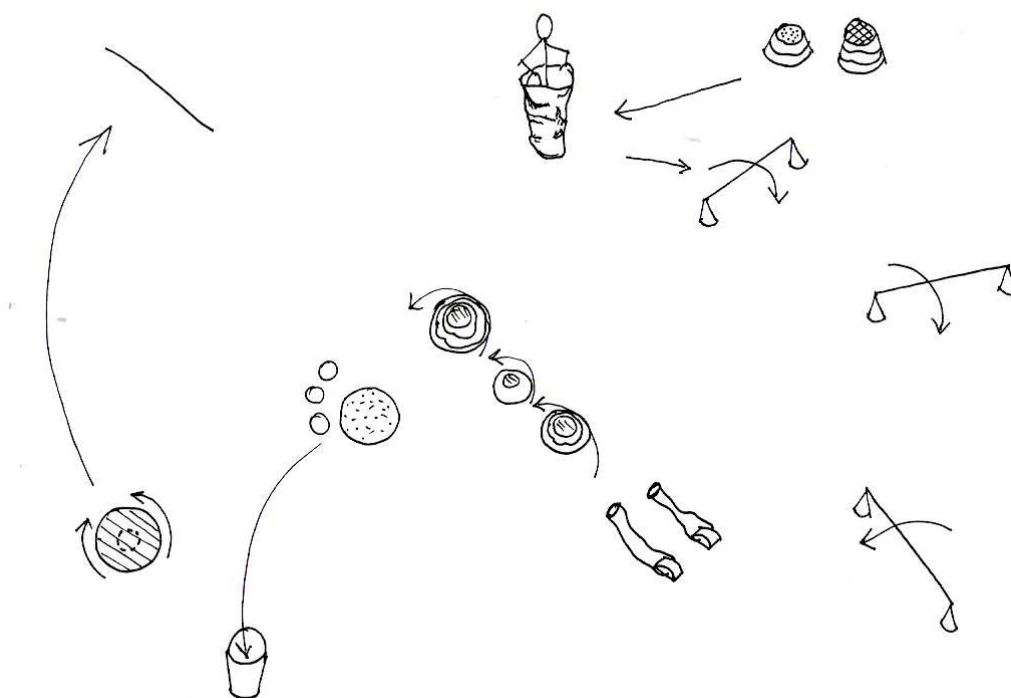
1. Dráha

Pomůcky: 5 říčních kamenů, skákací pytel, sada tyčí a kuželů, balanční chůď, balanční podložka, 3 míčky, plastová nádoba, balanční úseč

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: překonat určenou vzdálenost pouze pomocí dvou říčních kamenů, ve skákacím pytli přeskákat překážky, na balančních chůdách přejít říční kameny, ze sedu na podložce (dotýkat se země pouze hýžděmi) naházet míčky do nádoby, na balanční úseči překonat vyznačenou vzdálenost



Příloha 43

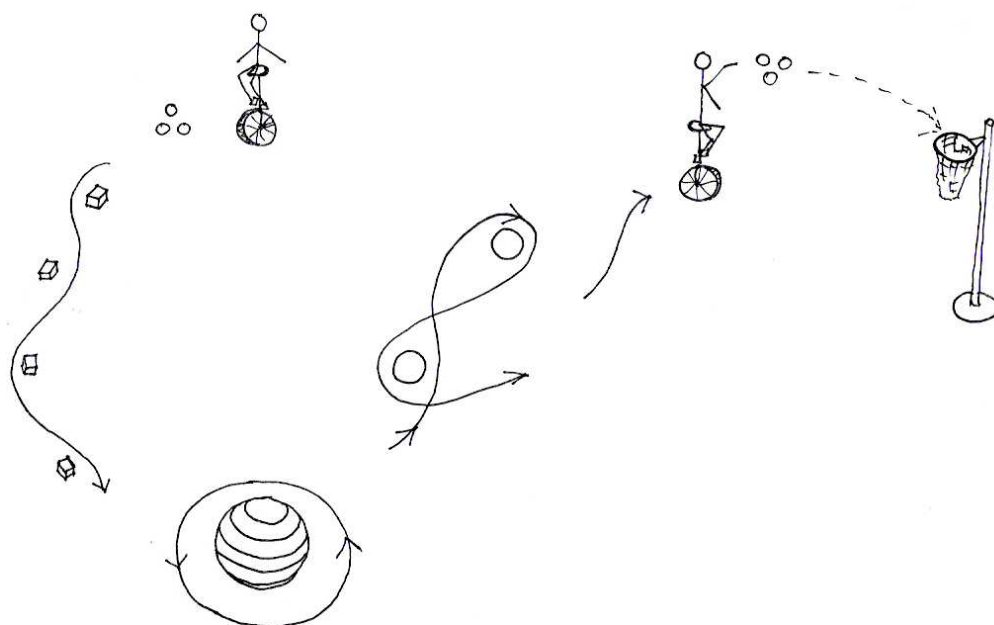
2. Dráha

Pomůcky: jednokolka, 4 říční kameny, gym ball, 3 malé míčky, plastová nádoba, 2 overbally

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: chytit tři malé míčky, projet slalom mezi říčními kameny, objet gym ball, objet dva overbally ve tvaru osmičky, hodit míčky do nádoby



Příloha 44

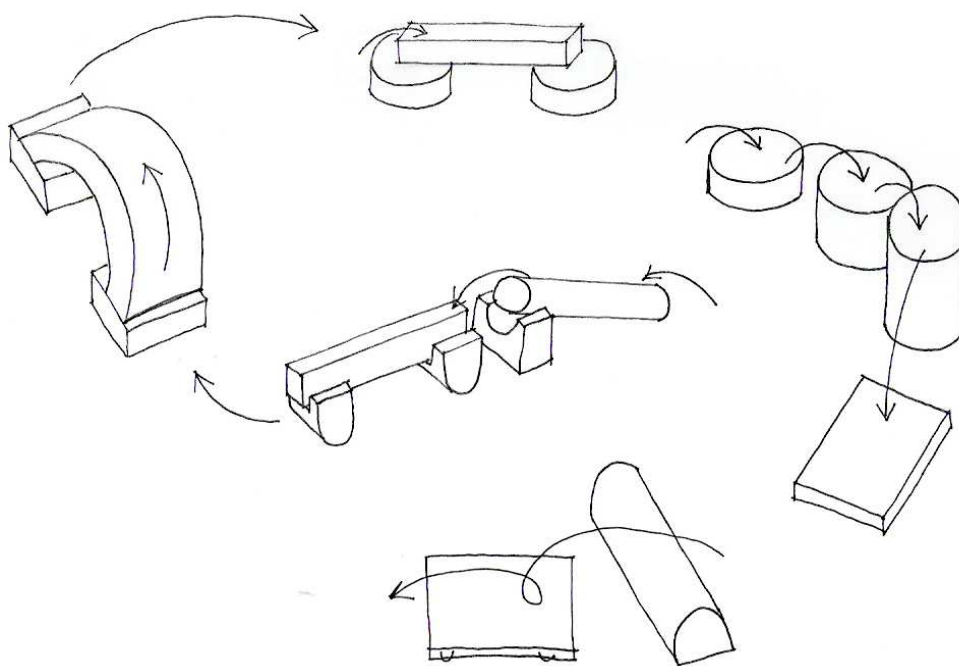
3. Dráha

Pomůcky: skákací polštář, žíněnka, molitanové útvary: 6 různých válců, dva kvádry, oblouk a další potřebné útvary

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: vylézt po nakloněném válci, přejít nestabilní kvádr, přelézt oblouk, provést kotoul, vylézt na válece a seskočit na skákací polštář, přes překážku kotoul letmo



Příloha 45

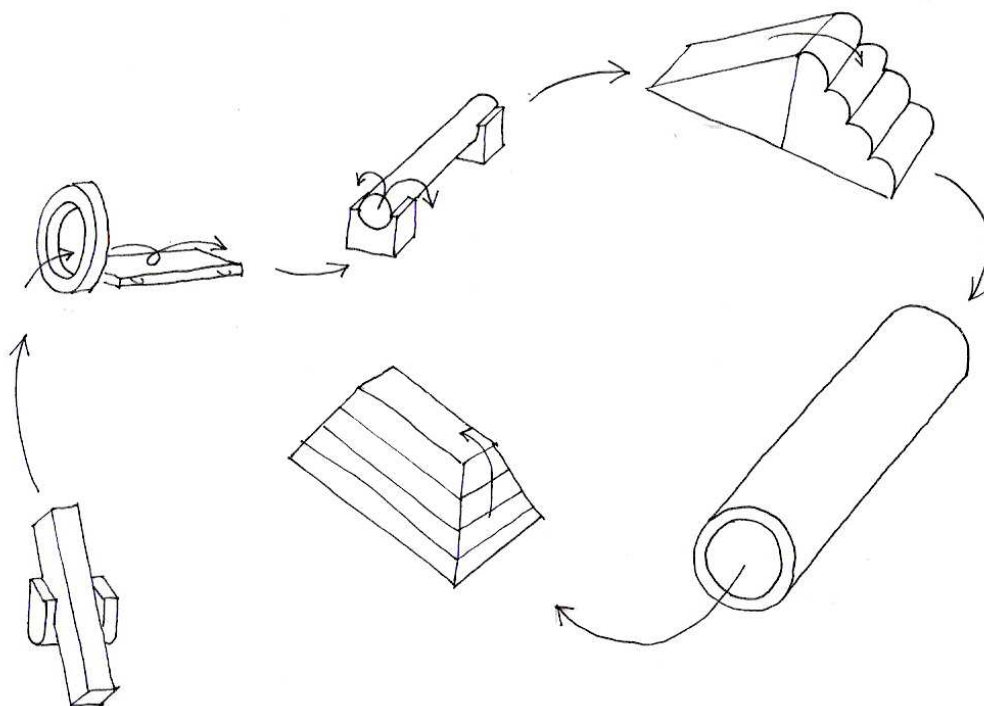
4. Dráha

Pomůcky: žíněnka, molitanové útvary: válec, 2 menší stabilní díly, 1 menší nestabilní díl, 1 rampa, 1 schody, dutý válec, švédská bedna

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: přejít houpačku z kvádrů a menšího nestabilního dříví, proskočit kolem do kotoulu letmo, přejít obkročmo, přeběhnout rampu a schody, prolézt válcem, přelézt švédskou bednu



Příloha 46

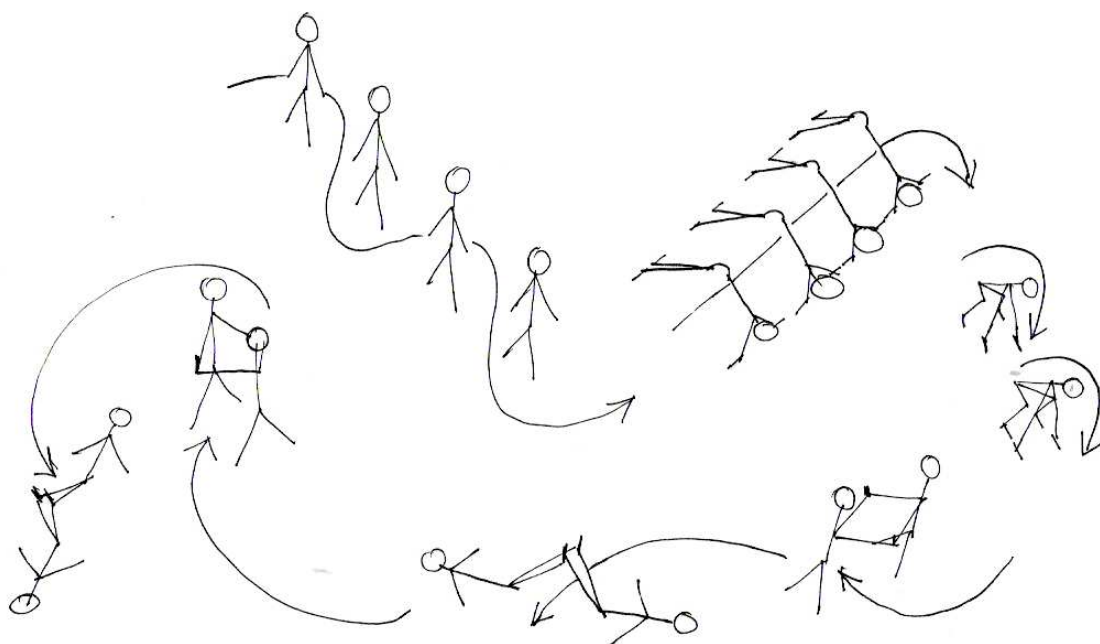
5. Dráha

Pomůcky: žádné

Počet žáků: 19 (18 žáků tvoří dráhu, 1 ji překonává)

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: proběhnout slalom, podlézt, přeskočit, prolézt, podlézt, prolézt, podlézt



Příloha 47

6. Dráha

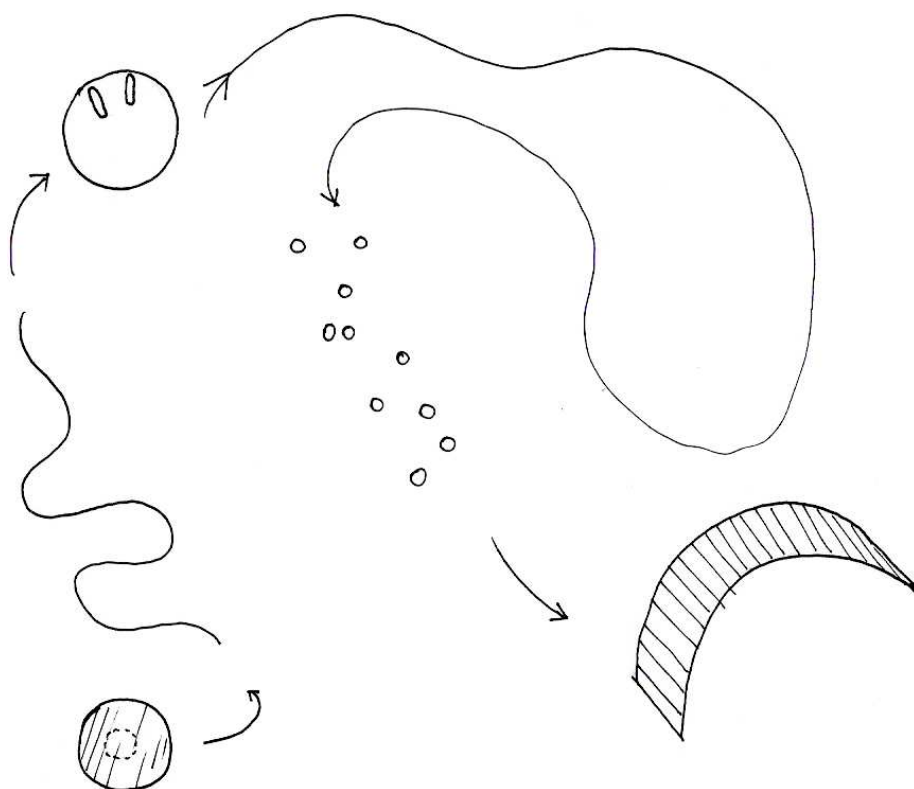
Pomůcky: balanční úseč, balanční lano, skákací míč, podlahové značky, obloukový žebřík (dřevěný)

Počet dětí: 1

Zaměření: rovnovážně koordinační schopnost

Popis dráhy: pomocí balanční úseče obkroužit podlahovou značku, co nejrychleji přejít bez pádu balanční lano, na skákací míči překonat přesně vyznačenou vzdálenost, následující úsek překonat pouze po podlahových značkách, přelézt obloukový žebřík

Poznámky: Pro ztížení dráhy je možné do dráhy pro skákací míč umístit několik nižších překážek a při přelézání obloukového žebříku zároveň přenášet například dva overbally.



Příloha 48

Anketa – a) pro učitele

Prosím o vyplnění ankety týkající se překážkových drah v hodinách gymnastiky ve školní tělesné výchově. Cílem této ankety je zjistit využití překážkových drah v tělesné výchově na druhém stupni ZŠ. Zakroužkujte Vámi vybranou odpověď a u otázek bez možnosti výběru vypište slovy.

Muž – Žena

1) Využíváte v hodinách TV překážkové dráhy?

ANO – NE

Pokud ano využíváte je za účelem:

- a) zábavy
- b) změny
- c) konkrétně zaměřené dráhy pro rozvoj určitých pohybových schopností (např. síla, rychlost)

2) Jak často využíváte v hodinách TV překážkové dráhy?

- a) často (1x za měsíc)
- b) občas (5x za rok)
- c) výjimečně (1x až 2x za rok)
- d) vůbec

3) Při jakých hodinách TV využíváte překážkové dráhy?

- a) při hodině gymnastiky
- b) při hodině atletiky
- c) v herní hodině

4) V které části hodiny využíváte překážkovou dráhu?

- a) v úvodní
- b) v hlavní
- c) v závěrečné

5) Co využíváte při tvorbě drah?

- a) jen náradí
- b) jen náčiní
- c) náradí i náčiní

6) Máte k dispozici také netradiční náčiní? (Například pedalo, gym ball, balanční desky...) Pokud ano, jaké.

7) Jak reagují děti, pokud jim nabídnete v hodině TV překážkovou dráhu?

- a) mají dráhy nejraději z náplně TV
- b) mají dráhy rády

- c) dráhy jim nevadí, ale preferují jinou náplň hodin TV
- d) dráhy nemají rády

8) Stavíte překážkové dráhy pro:

- a) jednotlivce
- b) družstva

9) Kde využíváte překážkové dráhy?

- a) v tělocvičně
- b) venku
- c) venku i v tělocvičně

10) Jak se Vy osobně stavíte k překážkovým drahám? Jsou podle Vás prospěšnou náplní TV? Pokud ano, proč?

Děkuji za vyplnění

Příloha 49

Anketa – b) pro žáky

Prosím o vyplnění ankety týkající se překážkových drah v hodinách gymnastiky ve školní tělesné výchově. Cílem této ankety je zjistit využití překážkových drah v tělesné výchově na druhém stupni ZŠ. Zakroužkujte Vámi vybranou odpověď a u otázek bez možnosti výběru vypište slovy.

Dívka - Chlapec

1) Máte v hodinách TV překážkové dráhy?

ANO – NE

Pokud ano, jak často?

- a) často (1x za měsíc)
- b) občas (5x za rok)
- c) výjimečně (1-2x za rok)
- d) vůbec

2) Baví tě překážkové dráhy?

ANO – NE

Pokud ano, proč?

Pokud ne, proč?

3) V hodině TV bych si z těchto možností vybral(a):

- a) překážková dráha
- b) cvičení na nářadí a s náčiním
- c) hry (fotbal, volejbal)
- d) běžná hodina (atletika, tanec)

4) Překážkové dráhy jsou vyhodnocovány:

- a) na čas
- b) nezáleží na čase, ale na splnění celé dráhy
- c) jiný způsob (jaký?)

5) Soutěžíš raději:

- a) sám(a) za sebe
- b) ve družstvu

6) Překážkové dráhy máme:

- a) v tělocvičně
- b) venku
- c) venku i v tělocvičně

7) Líbila by se mi překážková dráha sestavená z:

- a) nářadí (švédská bedna, koza, kruhy)
- b) náčiní (míče, tyče, kužely)
- c) netradiční náčiní (balanční desky, skákací pytel, chůdy)
- d) kombinace všeho

Děkuji za vyplnění.